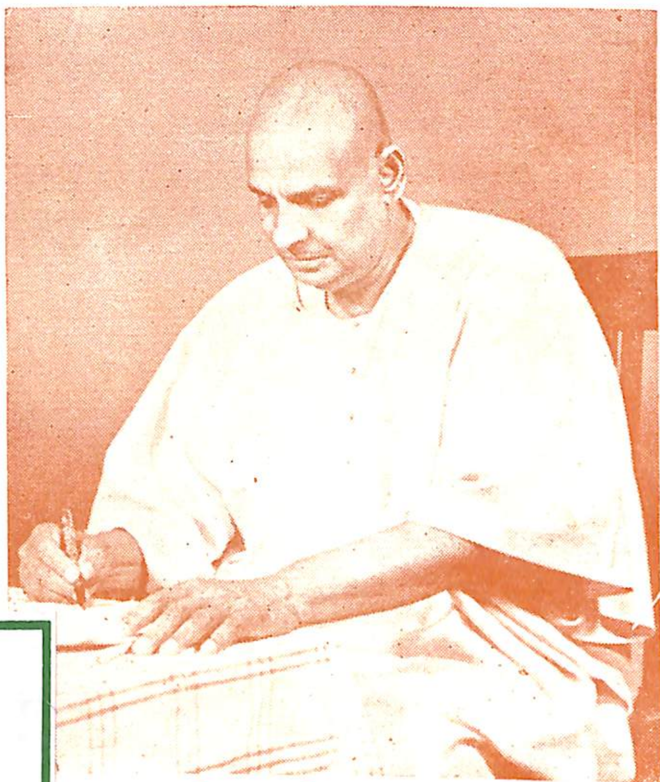
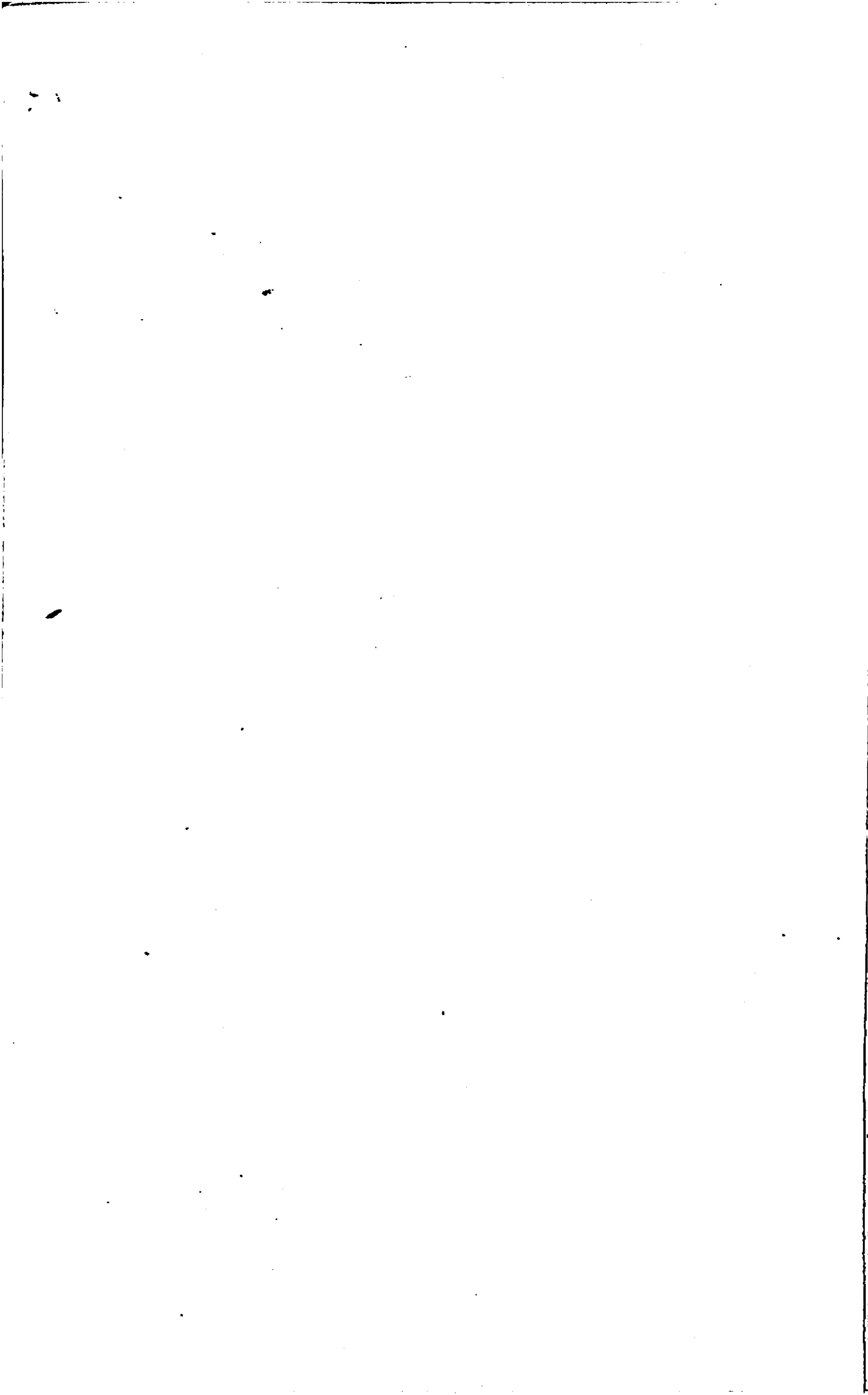
சிவானந்த வாணி



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக் வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு



செந்தமிழ்ப்பண்ணை 1.11.79

சிவானந்த வாணி

[ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தருடைய சம்பூர்ண யோகத்தைப்பற்றிய அழியாத அனுஷ்டான உபதேசங்களின் சாரம்.]

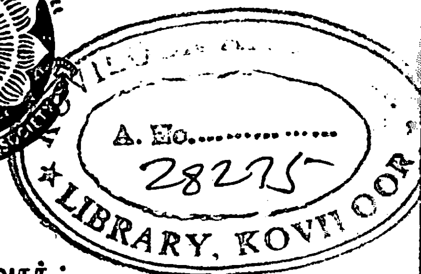
அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சுவாமி தேஜோமயானந்தா





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1979 [ரூ. 2-00

O * O

Translation of :

" SIVANANDA VANI "

* * *

Printed out of the magnanimous donation of :

A HUMBLE DEVOTEE OF GURUDEV SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636001.



பிரசுரிப்போரின் குறிப்பு



ஸ்ரீ ஸ்வாமி சிவானந்தஜீ மஹராாஜ் அவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ள 300 புத்தகங்களில் எது மிகவும் பரந்த அளவில் வாசிக்கக் கூடியதாகவும் இடைவிடாது படிக்கக் கூடியதும் ஒரு சர்வதேச ஆகமமாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமாக இருக்கப் போகிறது? நிச்சயமாக அது ''சிவானந்த வாணி'' தான்.

ஏனெனில் அதிலே ஸ்வாமிஜீ அவர்கள் தன்னுடைய எடுத்துக்காட்டான, அன்பிற்குரிய சீடரான அமிர்தசரஸ் ஸ்ரீ பன்னுலால் அவர்களின் ஆத்மீக உயர்விற்காகத் தன்னுடைய உள்ளத்தையே கொட்டி இருக்கின்றார். யோகசாதனம், ஆன்மீக வாழ்க்கை ஆகியவற்றின் ஒவ்வொரு அம்சத்தைப்பற்றியும் இந்தச் சொந்தக் குறிப்புக் களிலே அவர் எழுதியிருக்கின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையும் ஒவ்வொரு சாதகனுக்கும் பொருந் தும். இப்புத்தகமானது உங்களுடைய ஆன்மீக நலத்திலே மிகவும் அக்கறைகொண்டுள்ள ஒருவருடைய — ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜீ அவர்களுடைய — விசேஷ வேண்டுகோளின் பேரில் பிரத்தியேகமாக எழுதப்பட்டதாகும்.

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு வரியிலும் இம் முனிவருடைய தெய்வீகத்தன்மை

அலைமோதிக்கொண்டு இருக்கிறது. அவருடைய ஆதாரபூர்வமான கூற்றுக்கள் அவருடைய சொந்தக் கையெழுத்திலேயே (ஆங்கில மூலம் அவருடைய சொந்தக் கையெழுத்தில் இருக்கிறது) உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இது பகவான் சிவானந்தர் உங்களை நேரில் பார்த்துக் கூறுவது போலவே இருக்கின்றது. இந்தச் செய்தியானது உங்களுடைய உள்ளத்தில் உறுதியாகப் பதிய வைக்கப் படுகின்றது.

உன்னுடைய தினசரி ஸ்வாத்யாயத்திற்கு ஒரு ஆகம நூலாகவும், உன்னுடைய தியானத்திற்கு ஒரு ஊன்றுகோலாகவும், உன்னுடைய சாதனைக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகவும் இருக்க—இதற்கு இணை யான நூல் எதுவும் கிடையாது; ஆகவே இது ஸ்ரீ குருதேவருடைய நூல்களிலே மிக உன்னத மானது என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றது.

P. O. சிவானந்த நகர். }
25, டிஸம்பர் 1957. }

பிரசுரிப்போர்.



ஸ்ரீ தமிழ் மண்ணை

சிவானந்த வாணி

(ஸ்ரீ ஸ்வாமி ஞானனந்தா, ஆனந்தகுடீர்.)

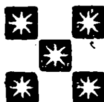
1) சம்சாரத்தின் வெந்துயரை அழிக்கக்கூடிய மஹா நாசகாரிணியும், எல்லா மனிதவர்க்கத்தையும் நன்னடத்தையாகிய பாதைகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுகின்ற மிகுந்த சக்தி பொருந்திய ஒளியும், எல்லோருக்கும் புது மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பவரும், அனைத்துலகுக்கும் மங்கலகரத்தை அளிப்பவருமாகிய சிவபெருமானின் கருணையினால் அளிக்கப்பட்ட தெய்வீக மகாத்மீயம் நிறைந்துள்ளதுமான—இந்த தெய்வீக சிவானந்த வாணி எங்கணும் பிரகாசிப்பதாக.

2) வர்ணிக்க முடியாத கருத்துச் செல்வமும், முக்கியத்துவமும் நிரம்பப்பெற்றதும், அக்காரணத்தினாலேயே பிரபல மேதைகளினால் மிகவும் புகழப்படுவதாக இருப்பதும், தெளிவான பாஷையினுடைய பிரகாசமான அக்ஷரங்களுடனும் நேர்முகமான கருத்துக்களுடனும் மிகவும் ஒளிவீசிக்கொண்டிருப்பதும் ஆகிய—இந்த ஆன்மீக ஞானத்தைப் பரப்புகின்றதும், போற்றத்தகுந்ததுமான இந்த அருமையான சிவானந்த வாணி உலகமனைத்தையும் ஒளிபெறச் செய்வதாக.

3) எப்பொழுதும் லோக கல்யாணத்தைச் சொரிந்து கொண்டிருக்கும் கருத்தையுடைதும், எல்லா மக்களுக்கும் நன்னடத்தையைப் புகட்டவும், சதாசாரமார்க்கத்திலே உபதேசமாகிய பிரகாசம் பொருந்திய ஒளியை வீசிக்கொண்டிருக்கவும் மனித

வர்க்கம் அனைத்தினுடைய நலனிலேயே கருத்தூன்றி இருக்கவும் எண்ணம் கொண்டுள்ள — இந்த சிவானந்த வாணி என்றென்றும் பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதாக.

4) மாபெரும் தெய்வீக யோகியினுடைய செய்தியாகிய தேவாமிர்தத்தின் அடக்கத்தை எப்பொழுதும் சுமந்துகொண்டிருப்பதும், வேதங்களின் பிழிந்தெடுத்த சாரத்தை வெளிப்படுத்துவதும் ஆகிய — ''தத் த்வம் அஸி'' என்கின்ற மஹாவாக்யத்தைப் பிரகடனப்படுத்துவதுமாகிய இந்த ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட சிவானந்த வாணி என்றென்றும் பிரகாசமாக ஒளிவீசட்டும்.



இப்படிச் சொல்லுகின்றார் "சிவானந்தா"

1. இந்த உலகமானது ஜீவனுள்ள நிலக்கரிக் குழி, கண்ணீர் மல்கிய பள்ளத்தாக்கு. இங்கு நீ நிரந்தரப் பேரானந்தத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது.

2. செல்வத்தைக் கொண்டு நீ என்ன செய்ய வேண்டி இருக்கிறது? உறவினரைக் கொண்டு நீ என்ன செய்ய வேண்டி இருக்கிறது? உனக்கு உன்னுடைய மனைவி எப்படி உதவப் போகின்றாள்? எல்லோரும் நிச்சயமாக இறந்தாக வேண்டும். உன்னுடைய இருதயக் குகைக்குள்ளே ஒளித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் அழியாத ஆத்மாவைத் தேடு.

3. எவ்விதத் தடையுமின்றி உன்னுடைய சாதனையைத் தொடர்ந்து செய். சாதனை உன்னுடைய மிகச் சிறந்த நண்பன்.

4. சாதனையானது உன்னுடைய தினசரி வாழ்க்கையிலே உண்ணுதல், அருந்துதல், சுவாசித்தல் ஆகியவற்றைப் போல ஒரு அங்கமாக இருக்க வேண்டும்.

5. இந்திரிய சுகங்களில் அளவு மீறி ஈடுபடுவதனால் உனக்கு ஏற்படுகின்ற துன்பங்களை உனக்கு நீயே கற்பி.

6. நீ கடவுளை விரும்பினால் நீ உலகாயத சுகங்களுக்குப் புறங்காட்ட வேண்டும்.

7. நீ மரணத்தை விரும்பாவிடில் புலன் வாழ்க்கையை விட்டுவிடு.

8. எல்லா ஜீவன்களுக்கும் நல்லதையே நினே. இது உன்னுடைய வாழ்க்கையை வளப்படுத்தி உன்னே சந்தோஷமுடையவனுகவும், அமைதி நிரம்பியவனுகவும் ஆக்கும்.

9. மதம் என்பது கடவுளிடத்தில் வசிப்பதாகும். இது கடவுளைப் பற்றிய வெறும் தர்க்கம் மட்டுமல்ல.

10. மதமானது மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதிலும், அன்பு, தயை, சத்தியம், தூய்மை ஆகியவற்றை வாழ்க்கையின் பல்வேறு முறைகளிலும் பயிலுவதிலும் அடங்கி இருக்கின்றது.

11. நல்லவனுக இரு, நல்லதைச் செய், சேவை செய், அன்பு காட்டு, கொடு, தூய்மைப் படுத்து, தியானம் செய், ஆத்மானுபூதி அடை. இதுதான் சிவாவின் மதம். இதுதான் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்களின் மதம்.

12. உன்னுடைய அண்டையில் இருப்பவர்களோடும், சோதரர்களோடும் அமைதியாகவும், ஒற்றுமையாகவும் இரு.

—(இமாலயக் குரல்)





Gurudev Sivananda with Sivananda Pannalal,
Thana - 2, Maharashtra.



H. H. Sri Swami Chidananda with
Sri. R. Ramachandra Rao and Smt. Vasanthamma
Bellary, Karnataka.



'GURU BAKTHI RATHNA'

LION SRI M. S. A. JAYARAM

President : Divine Life Society, Rasipuram



சிவானந்த வாணி

ஸ்ரீ பன்னுலால், 1, ஜனவரி 1957.

அமிர்தசரஸ்.

இந்த சர்வதேசப் பிரார்த்தனையை தினந்தோறும் பாடு. இதை எல்லாக் கூட்டங்களிலும் பாடு.

கருணையும் அன்பும் நிறைந்த ஓ பூஜிக்கத்தக்க தேவே,

வணக்கங்கள், சாஷ்டாங்க நமஸ்காரங்கள்
நீ எல்லா ஜீவன்களுள்ளும் உறைகின்றாய்
நீ எல்லாம் வல்லாய், எல்லாம் அறிவாய்
எங்களுக்குப் புரிந்துகொள்ளும் மனத்தையும்
சமநோக்கையும், சீரான மனத்தையும்
நம்பிக்கை, பக்தி, ஞானம் ஆகியவற்றையும் கொடுத்தருள்க

நாங்கள் உன்னுடைய மகிமைகளைப் பாடுவோமாக

நாங்கள் எப்பொழுதும் உன்னிலேயே இருப்போமாக

இறைவன் உம்மை ஆசீர்வதிப்பாராக.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 2, ஜனவரி 1957.

1956-ன் இருப்புக்கணக்கை எடு. உன்னுடைய ஆன்மீக நாட்குறிப்பு ஏடுகளைப் புரட்டிப்பார். உன்னுடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைக் குறி. பணிவு, தைரியம், சத்தியம், இறையன்பு, தூய்மை முதலியவை போன்ற நற்குணங்களை விருத்தி செய்வதில் நீ எவ்வளவு தூரம் முன்னேறியிருக்கின்றாய் என்பதைக் கவனி. மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதில் எவ்வளவு அபிவிருத்தி அடைந்திருக்கின்றாய் என்பதையும் கவனி.

சில விஷயங்களில் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தாலும் மனம் தளராதே. ஓ அத்யாத்மிக வீரனே முன்னேக்கிச் செல். பின்னால் திரும்பிப் பார்க்காதே. பிரகாசம் பொருந்தியதொரு எதிர்காலம் உனக்காகக் காத்திருக்கிறது.

இறைவன் உன்னை ஆசீர்வதிப்பாராக.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 3, ஜனவரி 1957.

எல்லா சந்தோஷங்களுக்கும் மூலாதாரம் கடவுள். எல்லா ஜீவன்களும் அவனிடத்தில் வசிக்கின்றன. அவன் சாந்தி, ஞானம், பேரானந்தம் ஆகியவையே வடிவானவன். அவன் சத்தியம், அன்பு, அழகு, நன்மை. எல்லா ஜீவன்களும் அவனில் நிலை பெற்றிருக்கின்றன.

கடவுள் ஒன்று. கடவுளும் அவரது சட்டமும் ஒன்று. கடவுள் அன்பும் சட்டமும். கடவுள் தூய ஆத்மா. கடவுளே வழியும் லக்ஷியமும். கடவுளே உனது உண்மையான தந்தையும், தாயும் நண்பனும், குருவும்.

கடவுளை இப்பொழுதே, இங்கேயே உணர்ந்து எப்பொழுதும் ஆனந்தமாக இரு.

ஆண்டவன் உன்னை ஆசீர்வதிப்பாராக.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 4, ஜனவரி 1957.

இறைவனிடத்திலே ஒரு மனிதனுடைய அன்பு ஆழ்ந்திருக்குமளவு அவனுடைய ஆன்மீக ஞானம் அவனுடைய திறமைக்கும் அன்பின் ஆழத்திற்கும் தகுந்தாற்போன்ற விகிதத்தில் அமைகின்றது.

இறைவனிடத்து செலுத்தப்படும் அன்பின் கடைசி முடிவு இறைவனோடு ஐக்கியமாதலாகும்.

இறை அன்பானது ஒரு மனிதனிடத்தில் அவனுடைய ஆன்மீக பரிணமம் காரணமாக உடன் பிறந்ததாகும்.

நீ இறைவனிடத்தே வசிப்பாயாக.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜி, 5, ஜனவரி 1957.

அன்பார்ந்த பன்னுலால். இறைவனை உணர்வது உனது கடமை. இறை அனுபூதி உனது பிறப்புரிமை. இறை அனுபூதியடைய திடமான விருப்பத்தை விருத்தி செய்.

உன்னிடத்தில் நம்பிக்கை வை. தன்னடக்கமுடையவனாக இரு. உன்னுடைய தீர்மானத்திலே உக்கிரமாக இரு. உன்னுடைய பிரதிக்ஞைகளை விடாப் பிடியாகப் பற்றிக் கொள்.

இறைவனிடத்திலே மிக உறுதியான நம்பிக்கையை விருத்தி செய். பரிபூரண ஆத்ம சரணாகதியடைந்து அவனுடைய கருணையைப் பெறு.

இறையுணர்விலே நீ நிலை பெற்றிருப்பாயாக.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 6, ஜனவரி 1957.

நீ பரிபூரணமான சரீர பிரம்மசர்யத்தை அனுஷ்டித்தால் உன்னுடைய கோபத்தின் மீது உனக்குப் பரிபூரணக் கட்டுப்பாடு இருக்கும். நீ சினமுடையவனாக ஆகமாட்டாய். படிப்படியாக ஜபம், தியானம், விவேகம், விசாரம் ஆகியவற்றின் மூலம் மனோ பிரம்மசர்யத்தை அடைய உன்னால் முயற்சிக்க முடியும்.

இறையுணர்விற்கு பிரம்மச்சர்யமே முதல் தேவை. கடவுள் சாம்ராஜ்யத்திற்குச் செல்ல பிரம்மச்சரியமே நடைபாதையாகும்.

நீ பரிபூரண பிரம்மச்சரியத்திலே நிலைபெற்றிருப்பாயாக.

சிவானந்தா

ௐ

பன்னுலால் உற்றுக் கேள்! 7, ஜனவரி 1957.

இப்பொழுது எழுந்திரு. வைராக்கியத்தை விருத்தி செய். சாதனை செய். இந்திரியங்களைப் பற்றி ஜாக்கிரதையாக இரு. ஆசையற்றவனாக ஆகு.

வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள். தெய்வீகமாக வாழ். நல்ல சேர்க்கையை நாடு.

பயப்படாதே. காலத்தை வீணாக்காதே. கடவுளை நம்பி இரு.

ஆத்மீக ஒழுக்கமே இறை உணர்விற்குத் திறவு கோல். உடல், இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய வற்றை ஒழுங்கு படுத்து.

நீ இப்பொழுதே இங்கேயே இறையுணர்வைப் பெறுவாயாக.

சிவானந்தா

ௐ

8, ஜனவரி 1957.

பார் பன்னுலால். நீ எப்பொழுதும் விடா முயற்சியுடனும் விழிப்புடனும் இருக்க வேண்டும். மனத்திற்கு இரக்கம் காட்டிவிடாதே.

தியானத்தில் முறையாக இரு. ஆன்மீக சாதனைகள் அனைத்திலும் தியானமே சாரமும் ஜீவனும் ஆகும்.

கையிலே குழலேந்திய கிருஷ்ண பரமாத்மாவின் உருவத்தைத் தியானம் செய். இரு புருவங்களுக்கும் மத்தியிலுள்ள திரிகூடியில் ஏகாக்ரப்படுத்து. ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய — என்று மானஸீகமாக ஜபி.

கிருஷ்ண பரமாத்மா உன்னுடைய மையமாகவும், கொள்கையாகவும் லட்சியமாகவும் விளங்கட்டும்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 9, ஜனவரி 1957.

துறவுதான் ஆன்மீகத்தின் சாரம் என்பதையும், ஆத்மானுபூதியின் இரகசியம் என்பதையும் எப்பொழுதும் தயவு செய்து ஞாபகத்தில் வை. துறவு என்பது அகங்காரத்தையும், ஆசைகளையும் விருப்பங்களையும் அழித்தலாகும்.

பூர்ணத்துவத்தையும், சாசுவதப் பேரானந்தத்தையும் அடைய துறவு ஒன்றுதான் மார்க்கமாகும். துறவு பரமாத்மாவோடு பரிபூரண ஐக்கியத்திற்கு அழைத்துச் செல்கின்றது.

துறந்து விடுதலையுடன் இரு பன்னுலால்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 10, ஜனவரி 1957.

நான் உன்னுடைய ஆன்மீக டயரியும், பிரதிக்ஞா பத்திரமும் கிடைக்கப் பெற்றேன். 1957க்கான உனது பிரதிக்ஞைகள் மிகவும் நன்ருக இருக்கின்றன. தயவு செய்து அவற்றைப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

பிரம்மசரியத்தில் வெற்றி பெற உன்னுடைய ஜபத்தையும், தியானத்தையும் தீவிரப் படுத்து. இறைவனுடைய நாமத்தை இடைவிடாது, வேலையின்போது கூட மானஸீகமாக ஜபித்துக் கொண்டிரு.

காலே, மாலே, இரவிலே படுக்கைக்குச் செல்லு முன்-ஆக மூன்று முறை ஜபத்தில் உட்கார்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 11, ஜனவரி 1957.

முறையாக ஆத்மீக டயரியைக் குறித்து வருவதானது ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைப் பெருமளவு துரிதப்படுத்துகின்றது. அன்பு கூர்ந்து ஒவ்வொரு மாதக் கடைசியிலும் உன்னுடைய டயரியின் பிரதியொன்றை புனர் பரிசீலனைக்காகவும், மேற்கொண்டு உபதேசத்திற்காகவும் எனக்கு அனுப்பி வைப்பதிலே முறையாக இருக்கவும். சாதனையிலே உன்னுடைய ஒழுங்கு முறையைக் கண்டு நான் அளவிலா மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

படுக்கைக்குச் சீக்கிரமாகச் (10 மணிக்கு) சென்று சீக்கிரமாக (காலை 4 மணிக்கு) எழுந்திருக்கவும். விடியற்காலை நேரம் தியானத்திற்கு மிகவும் உகந்த நேரமாகும்.

இறைவன் உன்னை ஆசீர்வதிப்பாராக.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 12, ஜனவரி 1957.

கடவுளினுடைய ஒரு உருவத்திலே மனதைக் குவிய வைப்பதும் ஒரே மந்திரத்தை ஜபிப்பதும் சிறந்ததாகும். அதனுல் ஒருமைப்பாடு பெருமளவு அதிகரிக்கப்படும்.

மனம் அலைந்து திரிந்தால் அதைத் திரும்பத் திரும்ப உருவத்திற்குக் கொண்டு வா. ஒரு சிறிது பிராணுயாமம் பயிற்சி செய். இது மனதை ஸ்திரப் படுத்தும். 2 மணி நேரம் மௌனத்தைக் கடைப் பிடி. இது சக்தியைப் பாதுகாத்து அதிகமான ஜகாக்ரியத்தை உற்பத்தி செய்யும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 13, ஜனவரி 1957.

வீட்டு வேலை, ஆபீஸ் வேலை முதலிய எல்லா வேலைகளையும் இறைவனுக்குச் செய்யும் சேவையாகக் கருது. உன்னுடைய கர்மங்கள் அனைத்தையும், அவற்றின் பலன்களையும் இறைவனிடம் அர்ப்பணித்து விடு. தரகுத் தன்மையை விட்டு விடு. இறைவனுடைய கரங்களிலே நீ ஒரு கருவி என்பதை உணர். கர்மங்கள் உன்னைக் கட்டுப்படுத்த மாட்டா. உன்னுடைய இருதயம் தூய்மையாக்கப்படும். இறைவனுடைய கருணையும் ஒளியும் உன் மீது இறங்கும். உன்னுடைய காரியங்களை ஆன்மீகமாக்க இதுவே வழியாகும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 14, ஜனவரி 1957.

ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய. எல்லா ஜீவன்களிடத்தும், பொருள்களிடத்தும் இறைவனைக் காண். உலகத்தை இறைவனுடைய ஒரு தோற்றமாகப் பார். கடவுட் காட்சியைப் பெறும் பொருட்டு உலகத்தை விட்டுவிட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் இந்த உலகமே இறைவனுடைய ஒரு தோற்றமாகும்.

இவ்வுலகம் இறைவனுடைய அன்பின் வெளிப்பாடே தவிர வேறில்லை. இது விராட்புருஷன் ஆகும்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜி, 15, ஜனவரி 1957.

இறைவனுடைய நாமத்தைச் சொல்வது ஜப மாகும். இறை உணர்விற்கு ஜபம் ஒரு முக்கிய மான சாதனையாகும்.

இக்காலத்தில் லட்சியத்தை அடைய சுலப மானதும், துரிதமானதும், பத்திரமானதும், நிச்சயமானதுமான வழி ஜபயோகமே.

தினந்தோறும் 200 மாலை ஜபம் செய். அதிக மான மானஸீக ஜபம் செய். ஜப சாதனையானது பக்தனை இறைவனுக்கு நேருக்கு நேராகக் கொண்டு வருகிறது.

சிவானந்தா.

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 16, ஜனவரி 1957.

கடவுளே அன்பு. பக்தி என்பது இந்த தெய்வீக அன்பின் அனுபவமாகும்.

உன்னுடைய கடமையை வழிபாட்டு உணர்ச்சி யில் செய். கர்மங்கள் அனைத்தையும் பிரார்த்தனு பாவனையில் செய்.

இவ்வுலகிலுள்ள எந்தப் பொருளைப் பார்க் கினும் உன்னுடைய இருதயம் தெய்வீக அன்பினுல் வழிந்தோட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ ஒரு லக்ஷண பக்தனுவாய்.

சிவானந்தா.

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 17, ஜனவரி 1957.

மனத்திலே நெருக்கடி இருக்கும் பொழுது, உன்னால் தியானம் செய்ய முடியாத பொழுது கீர்த்தனை அல்லது இறைவனுடைய நாமாவைப் பாடு. உனக்குத் தளர்வும், ஐகாக்ரியமும் ஏற்படும்.

கீர்த்தனை அமிர்தமாகும். கீர்த்தனையானது ஆத்மாவுக்கு அளிக்கப்படும் தெய்வீக உணவாகும். கீர்த்தனம் தெய்வீக அன்பை விருத்தி செய்கின்றது. கீர்த்தனம் பாவ சமாதியை உண்டுபண்ணுகின்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 18, ஜனவரி 1957.

வாழ்க்கையின் மேலான லக்ஷியத்தைப் புரிந்து கொள். சாசுவதத்தைத் தேடு. கீழே ஆதாரமாக விளங்கும் சாரத்தை உணர்.

விடுதலை பெற தீவிரமான வேட்கை கொள். வாழ்வதற்காகச் சாவு. உள்ளத்தை ஒழுங்கு படுத்து. தன்னடக்கத்தைப் பெற்றிரு.

ஞானத்துடன் இருக்கக் கற்றுக்கொள். இந்த மனிதப் பிறவியை மிக நல்ல முறையிலே பயன் படுத்து. நிலைபேற்றினுடைய ஒருமைத் தன்மையை உணர்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 19, ஜனவரி 1957.

உள்ளே தட்டு. உள்ளே தேடு. உள்ளே பார். உள்ளே உற்று நோக்கு. உனக்குள்ளேதான் அழியாத ஆத்மா இருக்கிறது.

பூர்ணத்துவத்தைக் குறி வை. வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை தைரியமாகப் போராடு. ஞானத்துடன் வாழ். உன்னுடைய தீர்மானத்தைப் பலப்படுத்து. சாசுவதத்தோடு ஒன்ருக ஆகு.

லக்ஷியத்திலே விடாப்பிடியாக இரு. பூர்ணத்துவமாகிய சிகரத்தின் மீது ஏறு. ஆத்மானுபூதி இங்கேயே இப்பொழுதே இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் லக்ஷியத்தை அடை.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 20, ஜனவரி 1957.

கடவுள் உனக்கு மிக அருகாமையில் இருக்கின்ருர். அவர் உன்னுடைய இருதயத்திலே வாசம் செய்கின்ருர். சுவாசத்தை விட நெருங்கியும், கை கால்களைவிட அருகாமையிலும் அவர் இருக்கின்ருர். அவர் உன்னுடைய ஆத்மாவாகவே இருக்கின்ருர்.

கடவுளை அறியப் பாடுபடு. முனிவர்களுடைய தொடர்பை நாடு. தன்னலமற்ற சேவை, துறவு, வைராக்கியம், பிரார்த்தனை, தியானம் ஆகியவற்றுடன் கூடிய வாழ்க்கையை நடத்து.

ஆத்ம வெற்றியைப் பெறு. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்து. நீ பூரணத்துவத்தையும் சாந்தியையும் அடைவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 21, ஜனவரி 1957.

சரியாக எண்ணு. நியாயமாக நட. முறையாகத் தியானம் செய். நீ சாசுவதப் பேரானந்தத்தை அடைவாய்.

ஆர்வத்துடன் அவாவு. மனப்பூர்வமாகப் பிரார்த்தி. கண்டிப்பாகத் தற்சோதனை செய். பலமாக பிரதிபலி. நீ மேலான சாந்தியை அனுபவிப்பாய்.

இனிமையாகப் பேசு. மென்மையாகப் பேசு. அன்போடு பேசு. உண்மையாகப் பேசு. நீ கலப்பற்ற இன்பத்தை அடைவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 22, ஜனவரி 1957.

சலியாது உழை, தன்னலமற்று உழை, பக்தியுடன் பிரார்த்தி, உண்மையாக வாழ். நீ கடவுட் சாம்ராஜ்யத்தினுள் நுழைவாய்.

உற்சாகத்துடனிரு, முழு மனதுடன் ஜபம் செய். மனமாரக் களிப்படை. நீ ஆசீர்வாத நிலையை அடைவாய்.

இடையறாது பிரதிபலி. தீவிரமாகத் தியானம் செய். பூரணமாக உணர். அமைதியாக இரு.

சிவானந்தா

ॐ

மஹாராஜா பன்னுலால், 23, ஜனவரி 1957.

நீ மிகவும் தாராள மனமுடையவன். நீ தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்திற்கு மாபெரும் சேவை செய்திருக்கின்றாய். நீ சங்கத்தின் ஒரு தூணாக விளங்குகின்றாய். ஆகவே நீ மஹாராஜா பட்டத்தை அடைந்திருக்கின்றாய்.

தைரியம், சகிப்புத் தன்மை, தூய்மை, துறவு, விவேகம், வைராக்கியம், தீர்மானம், அமைதி முதலியன போன்ற நற்பண்புகளை மேலும் அபி விருத்தி செய். நீ மஹாராஜாக்களுக்கெல்லாம் மஹாராஜாவான ஆத்ம சாம்ராட்டாக ஆவாய்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 24, ஜனவரி 1957.

இறைவனிடம் உண்மையானதும், மனப்பூர்வ மானதுமான சரணாகதிதான் பக்தியின் சாராம்ச மாகும்.

"நான் உன்னுடையவன். எல்லாம் உன் னுடையவைகளே. எனது இறைவா, நீயே போதும்." இதுதான் மிகச் சிறந்த சரணாகதி மந்திரம் அல்லது பிரார்த்தனை.

அவனுடைய விருப்பத்தை நாடு. அவனுடைய விருப்பத்தைச் செய். அவனுடைய விருப்பத் திற்குச் சரணடை. நீ அந்த தெய்வீக விருப்பத் தோடு ஒன்றாக ஆவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 25, ஜனவரி 1957.

நம்பிக்கை குணப்படுத்துகிறது, நம்பிக்கை சிருஷ்டி செய்கிறது, நம்பிக்கை அற்புதங்களைச் செய்கிறது, நம்பிக்கை மலைகளை அசைக்கிறது.

கடவுளைக் கண்டுபிடிக்க நம்பிக்கையே தேடு தீபமாகும். நம்பிக்கை பலஹீனனை பலவானாகவும், பயங்கொள்ளியை வீரனாகவும் ஆக்குகின்றது. நம்பிக்கை முடியாததை முடியச் செய்கின்றது.

ஆகவே, பன்னுலால், இறைவனிடத்திலே அசைக்க முடியாத, பூரண நம்பிக்கை கொள்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 26, ஜனவரி 1957.

பிரார்த்தனை என்பது கேட்பதல்ல. இது இறைவனோடு ஐக்கியமாவதற்கு ஆத்மாவினுடைய ஏக்கமாகும். மனப்பூர்வமான பிரார்த்தனை இறைவனுடைய கருணையைக் கவர்கின்றது.

பிரார்த்தனை ஒரு பலம் பொருந்திய ஆன்மீக சக்தி. இது இருதயத்தின் அடித்தலத்திலிருந்து உந்திக்கொண்டு கிளம்பவேண்டும்.

மனப்பூர்வமாக, சிரத்தையுடன், முழு மனதுடன் பிரார்த்தனை செய். அப்பொழுதுதான் கடவுள் உன்னுடைய பிரார்த்தனையைக் கவனிப்பார்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 27, ஜனவரி 1957.

தெய்வீகக் கருணையே வாழ்க்கையின் மிகப் பெரும் செல்வம். ஆத்ம சரணுகதி இருக்குமாகில் அப்பொழுது கருணை உள்ளே பாய்ந்தோடி வருகிறது. சரணுகதியினுடைய விகிதாசாரப்படி, இறைவனுடைய கருணை இறங்கிவரும். அதிகமான சரணுகதி இருக்கும் அளவு அதிகமான கருணையும் கிடைக்கும்.

மேலான அன்பானது இறைவனுடைய கருணை யினுலேயே வருகின்றது. இறைவனுடைய கருணை உன்னை ஆன்மீக மார்க்கத்தில் பற்றிக் கொண் டிருக்கச் செய்யும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 28, ஜனவரி 1957.

சத்துவ உணவு மனதைத் தூய்மைப் படுத்து கின்றது. சத்துவ உணவையே எடுத்துக் கொள். உனக்கு நல்ல ஐகாக்ரியம் ஏற்படும்.

பால், பழங்கள், பழரசம், **மங்க்கி தால் (monkhi dhall)**, **பர்வால் (parwal)**, பார்லி, **சேரு (cheru)**, தேனும் எலுமிச்சை ரசமும், வாழைக் கறி, வாழைப் பூக்கறி, பாகற்காய் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்.

வெங்காயத்தையும், வெள்ளைப் பூண்டையும் விட்டு விடு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 29, ஜனவரி 1957.

உன்னுடைய சாதனையை, உன்னுடைய தியானத்தை ஒருபொழுதும், ஒருநாள் கூட விட்டு விடாதே. இறையுணர்வு அடையும் வரை இடைவிடாப் பயிற்சியும், நிரந்தரமான விழிப்பும் அத்தியாவசியமானவைகளாகும்.

''உண்மை''யை நீ எவ்வளவு காலம் உணராமல் இருக்கின்றாயோ அதுவரை தன்னடக்கத்தையும் தியானத்தையும் பயின்று வா.

இறைவனோடு தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளச் செய்யப்படும் மனப்பூர்வமான முயற்சி தான் ஆன்மீக சாதனை என்று அழைக்கப் படுகின்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 30, ஜனவரி 1957.

தர்மமே வாழ்க்கையின் ஆதாரமாகும். தர்மம் என்றால் கடமை, சன்மார்க்கம், மதம், சாசுவதச் சட்டம் என்று பொருள்.

எங்கு தர்மமிருக்கின்றதோ அங்கு வெற்றி இருக்கிறது. தர்மம் வாழ்க்கையைத் தாங்குகிறது. தர்மம் பூர்ணத்துவத்தைக் கொடுக்கின்றது. தர்மம் என்பது நற்குணம், பரிபூரண நன்னடத்தை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். தர்மமானது அழியாத பேரானந்தத்தை அளிக்கின்றது.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 31, ஜனவரி 1957.

கடவுள் ஒருவர்தான் ஒரே ஒரு உண்மைப் பொருள். வாழ்க்கையானது கடவுளை உணர்வதற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றது. ஓ, பன்னுலால், எழுந்திரு! கற்றுக்கொண்டு ஞானத்துடன் இரு. தெய்வீக வாழ்வு வாழ்.

ஆத்மனை ஆத்மாவின் மூலமாக உயர்த்து. முயற்சி செய். ஓயாது உழைத்துக்கொண்டே இரு. போராடு. போராடு. தியானம் செய். தியானம் செய்.

துயரத்திலிருந்து மீளுகின்ற வழியைக் கண்டு பிடி. தைரியமாக இரு. வீரத்துடன் இரு. ஆத்மாவோடு அபேதமாக்கிக்கொள். தூய்மையை விருத்தி செய். அகந்தையை ஒழித்துக்கட்டு.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 1, பிப்ரவரி 1957.

தியானம் உறுதியானதும் பத்திரமானதுமான ஒரு முறையாகும். அதனுல் நீ உன்னுடைய அகச் சக்தியைத் திறந்து இறை உணர்வை அடைய முடியும்.

நீ தியானத்திலிருக்கும் போது ஒரு மின்னு கின்ற பிரகாசத்தில் இறையுணர்வு மட்டத்தைத் தொடுவாய்.

வாழ்க்கை நிரந்தரமானது, நீ நிரந்தர மானவன் என்பதை நீ அறிவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 2, பிப்ரவரி 1957

கடவுள்தான் ஒரே ஒரு உண்மை. கடவுள் தான் ஒரே ஒரு சத்தியம். கடவுள் மட்டுமே இருக்கின்றார். இதை அறி. இதை உணர்.

கடவுளே அன்பு. அவர் உன்னுடைய இருதயத்திலே வசிக்கின்றார். அவருடைய நாமத்தை எப்பொழுதும் ஒப்பித்துக்கொண்டிரு. அவருடைய புகழ் பாடு. கீர்த்தனம் செய்.

சத்தியம், அன்பு ஆகியவற்றின் மூலம் உலக மனைத்தையும் வெல்.

மௌனத்தில்தான் நீ கடவுளோடு ஐக்கியத்தை ஏற்படுத்த முடியும். கடமையிலே கடும்போராட்டம் ஏற்படும் பொழுது உட்கார்ந்து தியானம் செய். அந்தரங்கக் குரலைக் கேட்டு உடனே அதன்படி நட.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 3, பிப்ரவரி 1957.

தைரியமாக இரு பன்னுலால். தியானத்திலே உனக்குப் பலவிதமான இடையூறுகள் ஏற்படும். நீ தூக்கம், கவனச் சிதைவு, இந்திரிய சுகங்களிலே ருசி, சோம்பேறித்தனம் முதலியவைகளை ஜெயித்தாக வேண்டியிருக்கிறது.

ஆசனங்களை முறையாகப் பயில். சிறிது த்ராடக் பயிற்சியும், பிராணயாமமும் செய். விசாரம் செய். வைராக்யத்தை விருத்தி செய். நீ எல்லா இடையூறுகளையும் வெல்வாய். விழிப்புடன் இரு.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 4, பிப்ரவரி 1957.

சமாதி என்பது தூய உணர்வு நிலை. மேலான பேரானந்த நிலை. இந்த நிலையில்தான் ஜீவாத்மா வானது பரமாத்மாவோடு ஒன்றுகின்றது.

சமாதியானது எல்லையற்ற பரம்பொருளின் நேரடியான இயற்கை உணர்வோடு கூடிய அனு பூதிக்கு அழைத்துச் செல்கின்றது. இது அகத் திலே ஏற்படுகின்ற ஒரு தெய்வீக அனுபவம். இது மனம் வாக்கு ஆகியவைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 5, பிப்ரவரி 1957.

தயவு செய்து இந்த விஷயத்தைக் கவனி, பன்னுலால். ஒரு ஞானி அல்லது ஒரு முனிவர் உலகாயத கர்மங்களில் ஈடுபட்டிருந்த போதிலும் அவர் எப்பொழுதும் சமாதியிலேயே இருப்பார்.

நிறைந்த சீரான மனோநிலை இல்லாத ஒருவன் பல மணி நேரம் பத்மாஸனத்தில் அமர்ந்திருந்த போதிலும் அவனால் ஒருபொழுதும் சமாதிக்குள் செல்ல முடியாது.

எல்லா விதமான விருப்பங்களும் ஒழியும் பொழுதும், சமநோக்கை ஒருவன் அடையும் பொழுதும் அவன் ஞானக் காட்சியையும், பிரம் மானந்தத்தையும் அடைகின்றான்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   6, பிப்ரவரி 1957.

தியானத்தின்போது ஒருவன் அரைத்தூக்க நிலைக்குள் நுழைகின்றான். இதற்குத் தந்திரம் என்று பெயர்.

ஒருவன் உண்மையாகவே தியானித்துக் கொண்டிருந்தால் அவனுடைய உடல் இலேசாக இருப்பதோடு மனமும் உற்சாகமாக இருக்கும்.

அவன் உறங்கிக்கொண்டிருந்தால் அவனுடைய உடல் கனத்தும் மனம் மந்தமாகவும் கண்ணிமைகள் பாரமாகவும் இருக்கும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   7, பிப்ரவரி 1957.

ஆழ்ந்த தியானத்தின்போது முதலில் நீ புறஉலகையும் பிறகு உடலையும் மறப்பாய். உடல் இருப்பதாகவே நீ உணரமாட்டாய். நீ அளவிலா ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பாய். நீ வர்ணிக்க வொண்ணாத சாந்தியை அனுபவிப்பாய்.

கேவல கும்பகம் அல்லது ரேசக பூரகமில்லாத இயற்கையான சுவாச பந்தனம் தானாகவே வந்து விடும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 8, பிப்ரவரி 1957.

இலேசான உணவு, வைராக்கியம், விவேகம், ஒரு குருவோடு தொடர்பு ஆகியவைகள் தியானத்தைப் பயிலுவதற்கு அவசியம்.

தியானம் ஸ்திரப்படுத்தப்பட்டு பூர்ணமாக்கப் படும்பொழுது அது ஆத்மானுபூதியின் கடைசி நிலையாகிய சமாதியின் அனுபவத்தைக் கொடுக்கின்றது.

நீ சமாதியில் நிலைத்திருப்பாயாக.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 9, பிப்ரவரி 1957.

ஆன்மீகத்திலே முதல்படியாக இருப்பது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும். மனத்தை வெல்லுவது என்பது உலகத்தை வெல்லுவதாகும். மனத்தை ஜெயித்தலே மிகப்பெரிய வெற்றியாகும்.

வஸ்துக்களுக்கான ஆசைகளின் மூலமாக மனமானது ஸ்திர மற்றும் ஓய்வற்றும் போய்விடுகிறது. மனமானது ஆத்மனிலே மையப்படுத்தப் படாவிடில் மனிதன் வஸ்துக்களுக்காக ஆசைப்படுகின்றான்.

ஆசையற்றவனாக ஆகு; மனதைக் கட்டுப் படுத்து. என்றென்றும் சந்தோஷமாக இரு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 10, பிப்ரவரி 1957.

எது தெய்வீக வாழ்க்கை? மனிதனிடத்தே உள்ள மிருகத்தன்மையை வீழ்த்தி அவனிடமுள்ள மனிதத் தன்மையைப் புடமிட்டு தெய்வீகத்திற்கு உயர்த்துதல்; இந்த உயர்வை அவனுடைய தினசரி, மணிக்குமணி வாழ்க்கையில் மனோ, வாக்குக் காயத்தின் மூலமாக வெளிப்படுத்திக் காட்டுதல். இது தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

பிரார்த்தனை செய்வது, ஜபம் செய்வது, இறைவனுடைய புகழ் பாடுவது, கீர்த்தனம் செய்வது, இறைவனைத் தியானிப்பது தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜி, 11, பிப்ரவரி 1957.

இந்த உடலோடு ஏற்படுத்திக்கொண்ட உன்னுடைய அபேதத் தன்மை காரணமாக நீ நீண்டகாலமாக இந்த மாமிசக் கூண்டிற்குள்ளே சிறை வைக்கப் பட்டிருக்கின்றாய்.

இந்த மயக்கத்தை ''நான் சர்வவியாபக சத்—சித்—ஆனந்த பிரம்மன்'' என்கின்ற ஞான வாளினால் துண்டாக்கி எப்பொழுதும் பேரானந்தம் நிறைந்தவனாக இரு.

''நான்'', ''எனது'' என்கின்ற மமகார யமகாரத்தையும், தரகு அல்லது கர்த்ருத்வ எண்ணத்தையும் விட்டுவிட்டு ஒரு மௌன சாக்ஷியாக ஆகு. இதுவே ஞானம்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜி, 12, பிப்ரவரி 1957.

பிரம்மன் அல்லது பரிபூரணன்தான் ஒரே உண்மைப் பொருள். மனமும், பிரபஞ்சமும் உண்மையானவை அல்ல. மனமேதான் பிரபஞ்சம். மனதினுடைய செயலே கர்மமாகும். அகங்காரம், ஆசைகள் ஆகியவற்றைத் துறப்பதுதான் உண்மைத் துறவை அமைக்கின்றது.

அகங்காரத்தைத் துறப்பதானது ஆத்ம ஞானத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகின்றது. பிரம்ம விசாரத்தைப் பயில். நீ சீக்கிரத்தில் ஆத்மானுபூதியை அடைவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்ஜி, 13, பிப்ரவரி 1957.

லக்ஷியத்தை அடைய சாதனம்தான் மார்க்கம். கடவுள்தான் சாதனையின் லக்ஷியம். சாதனையானது பல்வேறு யோகங்களில் விவரங்களில் வேறுபடுகின்றது.

சாதனை என்பது அலைந்து திரியும் மனத்தை ஸ்திரப்படுத்தவும், அதை இறைவனிடத்தே பதிய வைக்கவும் செய்யப்படுகின்ற எந்தப் பயிற்சியாகவும் இருக்கலாம். எவன் ஒருவன் சாதனை செய்கின்றானோ அவனுக்கு சாதகன் என்று பெயர். சாதனையானது முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 14, பிப்ரவரி 1957.

ஒரு ஹடயோகி ஆசனங்கள், பிராணுயாமம் ஆகியவற்றிற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்கின்ருன். அவன் குண்டலினியை எழுப்ப முயலுகின்ருன்.

ஒரு பக்தன் பக்தியின் ஒன்பது முறைகளேயும் விருத்தி செய்கின்ருன். அவன் ஜபம், கீர்த்தனம் முதலியவற்றைச் செய்கின்ருன்.

ஒரு ராஜயோகி, இயமம், நியமம், ஆசனம் முதலிய ராஜயோகத்தின் எட்டு அங்கங்களேயும் பயிலுகின்ருன்.

ஒரு ஞானயோகி விவேகம், வைராக்கியம் முதலிய சதுர்மார்க்கங்களேப் பயிலுகின்ருன்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 15, பிப்ரவரி 1957.

சத்சங்கம் என்பது சந்நியாசிகளோடும் முனிவர்களோடும் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகும். சத்சங்கமின்றி மனத்தை இறைவன் பக்கம் திருப்ப முடியாது.

சத்சங்கமானது மாயையினுடைய தூண்டுதல்களிலிருந்து இளம் சாதகர்களேக் காப்பாற்றுவதற்கான பயங்கரமான, பிடிக்க முடியாத கோட்டையாகும்.

முனிவர்களுடைய கூட்டத்திலே இருந்து அவர்களுடைய மதிப்புமிக்க உபதேசங்களேக்கேட்டு அவற்றை முழுநம்பிக்கையுடன் பின்பற்று.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 16, பிப்ரவரி 1957.

ஓ பன்னு! பிரம்மப் பாதையிலே நட. பிரம்மச்சரியமானது கடவுள் அல்லது பிரம்மனோடு நடப்பதாகும். பிரம்மச்சரியமே பிரம்ம வழியாகும்.

ஒரு பெண்ணை தாய் அல்லது தேவியாகக்கருது. இது கண்ணிற்கான பிரம்மச்சரியமாகும். காமாந்தகாரமான பேச்சுக்களைக் கேளாதே. இது காதிற்கான பிரம்மச்சரியமாகும். பெண்ணைப் பற்றிப் பேசாதே. இது நாக்கிற்கான பிரம்மச்சரியமாகும். காமவிகாரமான எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதே. இது மனத்திற்கான பிரம்மச்சரியமாகும்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 17, பிப்ரவரி 1957.

இந்திரியங்களை அடக்க இவைகள் வழிகளாகும். வஸ்துக்களினிடத்திலே வைராக்கியம் அல்லது பற்றற்ற தன்மையை வளர். உன்னால் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பிரத்யாஹாரம் அல்லது பின்னுக்கிழுத்தல், தமம், தன்னடக்கம் ஆகியவற்றைப் பயில். உன்னால் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வஸ்துக்களினிடத்திலே விருப்பு அல்லது வெறுப்பை விட்டுவிடு. உன்னால் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்து. உன்னால் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தமுடியும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   18, பிப்ரவரி 1957.

எவனுக்கு ஒரு குரு இருக்கிறாரோ அவன் பிரம்மனை அறிகின்றான். குரு ஒருவரால்தான் சந்தேகங்கள், படுகுழிகள், கண்ணிகள், ஆகியவற்றை நீக்க முடியும். குருவானவர் பிரம்மன் அல்லது கடவுளே ஆவார்.

''ஆச்சார்யவான் புருஷோ வேத'' என்று சாந்தோக்ய உபநிஷத் பிரகடனப்படுத்துகின்றது. எவனுக்கு ஒரு குரு இருக்கின்றாரோ அவன் பிரம்மனை அறிகின்றான்.

''எவன் ஒருவனுக்கு அவனுடைய குருவினிடத்திலே பக்தி இருக்கின்றதோ அவன் ஆத்மானுபூதியை அடைவான்'' என்று ஸ்வேதஸ்வதார உபநிஷத் பறைசாற்றுகின்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   19, பிப்ரவரி 1957.

மனம் ஆத்ம சக்தியாகும். இதுதான் ஜீவாத்மனுக்கும் பரமாத்மனுக்கும் இடையேயுள்ள தடுப்புச் சுவராகும்.

மனம் இப்பிரபஞ்சத்தை சிருஷ்டிக்கின்றது. இதுதான் எண்ணம், நுகர்ச்சி ஆகியவற்றின் தத்துவம். இது வாசனைகள், எண்ணங்கள், விருப்புக்கள், வெறுப்புக்கள் ஆகியவை அடங்கிய ஒரு கற்றையாகும்.

மனத்தை வாசனைகளை அழிப்பதின் மூலமாகவும், பிரம்ம விசாரத்தின் மூலமாகவும் வெட்டி வீழ்த்தி ஆத்மானுபூதியடை.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 20, பிப்ரவரி 1957

அகங்காரமே உன்னுடைய முதல் விரோதி. இது அறியாமையினால் பிறந்தது. இந்த மிகப் பயங்கரமான அகங்காரத்தைத் துறப்பதில்தான் தெய்வீக வாழ்க்கையின் உண்மையான ரகசியம் இருக்கிறது.

விருப்பு வெறுப்புக்கள் அகங்காரத்தின் குழந்தைகள். இந்த அகங்காரமாகிய மரத்தை ஞான மாகிய அக்னியின் மூலம் வேருடன் அழித்துவிட லாம்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 21, பிப்ரவரி 1957

ஓ அன்பார்ந்த அழியாத குழந்தாய் பன்னு, கூர்ந்த கவனத்துடன் கேள். மனம் வேலை செய் வதை நிறுத்தும் பொழுது, எல்லா ஆசைகளும் நிர்மூலமாக்கப்படும் பொழுது, இந்திரியங்கள் பின் னுக்கிழுக்கப்படும் பொழுது மனத்தில் நீ சாசுவத மான சாந்தியை அனுபவிப்பாய்.

பொறுமை, வெகுளி, பேராசை காமம் ஆகிய வற்றைக் கொன்றுவிடு. சதா சாந்தி மயமான ஆத்மனை இடை விடாது தியானிப்பதின் மூலமும் விவேகத்தின் மூலமும் இந்த சாந்தியை அடை.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 22, பிப்ரவரி 1957.

சோர்வடைய வேண்டாம், பன்னு. கஷ்டங்களைச் சமாளி. தோல்விகள் வெற்றிக்கான படிக்கற்களாகும். உன்னுடைய பேச்சையும் எண்ணங்களையும் கவனி. விடாமுயற்சியுடனிரு.

கவனத்தை விருத்தி செய். துன்பங்கள் உன்னுடைய மனோ விருப்பத்தை விருத்தி செய்வதற்காக இருக்கின்றன. அவற்றைக் கடப்பதின் மூலம் நீ பலத்துடன் வளரலாம்.

ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கவனி. தூய்மையற்ற அல்லது மட்டரகமான அல்லது மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்தக் கூடிய வார்த்தை எதையும் பேசாதே.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 23, பிப்ரவரி 1957.

உன்னுடைய வினைகளின் பலன்களை எதிர்பாராதே. தரகுத் தன்மை அல்லது கர்த்ருத்துவத்தை விட்டுவிடு. நீ இறைவனுடைய கரங்களிலே ஒரு கருவி என்றும், எல்லாவற்றையும் இறைவனே செய்கின்றான் என்றும் உணர். வெற்றியிலும், தோல்வியிலும் சமநிலையுடன் இரு.

கர்மங்களிலேயே பற்றுக்கொண்டு இருக்காதே. இதுதான் கர்ம யோகத்தின் சாரம்.

கர்மயோகம் மனிதனை தெய்வீகத்திற்கு உயர்த்துகிறது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 24, பிப்ரவரி 1957.

பற்றுதல் மரணம் ஆகும். பற்றின்மை நிலையான வாழ்வாகும். மனிதன் உலக வஸ்துக்களிலே பற்றுக் கொண்டு அதனால் கட்டுண்டு விடுகிறான். அவன் பிறவிக்குப் பின் பிறவியாக எடுத்து சம்சாரச் சக்கரத்தில் சிக்கிக் கொள்கின்றான்.

வைராக்கியத்தின் மூலமாகவும், விவேகத்தின் மூலமாகவும் பற்றை ஒழித்துக் கட்டு. இந்திரிய வாழ்க்கையின் குறைகளை உற்று நோக்கு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 25, பிப்ரவரி 1957.

பக்தி என்பது இறைவனிடத்து அன்பு செலுத்துவதாகும். பிரார்த்தனை, ஜபம், கீர்த்தனம், ஸ்மரணம், வழிபாடு, தியானம், ஆத்ம சரணாகதி ஆகியவை எல்லாம் பக்தி யோகத்தின் அங்கங்களாம்.

பக்தி யோகத்தில் ஐந்து விதமான பாவங்கள் உண்டு. பக்தியிலே ஒன்பது விதங்கள் உண்டு. பக்தி யோகமானது மக்களில் மிகப் பெரும்பாலோருக்குப் பொருத்தமானது. பரா பக்தியும் ஞானமும் ஒன்று.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 26, பிப்ரவரி 1957.

உன்னுடைய ஆசனத்திலே ஸ்திரமாக இரு. ஒரே சமயத்தில் ஒரு ஆசனத்தில் 3 மணி நேரம் உட்கார்ந்திருக்கப் படிப்படியாக முயற்சி செய். பிராணுயாமப் பயிற்சியின் மூலமாக சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தி அடக்கு. வஸ்துக்களிலிருந்து இந்திரி யங்களை விலக்கு. இப்பொழுது உன்னால் ஐகாக்ரியத் தையும், தியானத்தையும் பயில முடியும்.

ஓ பன்னு! ஐகாக்ரியத்தைப் பயிலுவதில் முறையாக இருப்பது தலையாய முக்கியத்துவம் உடையது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 27, பிப்ரவரி 1957.

தியானமானது இந்திரிய வஸ்துக்களினின்றும் மனத்தை விடுவிக்கிறது. தியானத்தின்போது மன மானது கடவுளிலேயே வசிக்கின்றது.

பரிபூரணமான நற்பண்பின் முழுமையை உடையவனுக இரு. அப்பொழுதுதான் நீ ஆழ்ந்த தியானத்தில் நிலைபெற்றிருப்பாய்.

தியானமானது ஐகாக்ரியத்தைத் தொடர்ந் தும், சமாதியானது தியானத்தைத் தொடர்ந்தும் வருகின்றன.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 28, பிப்ரவரி 1957.

ஆரம்பத்தில் ஒரு ஸ்தூல உருவத்தைத் தியானம் செய். இறைவனுடைய எந்த ரூபத்தையேனும் தியானம் செய். அவருடைய குணாதிசயங்களான சர்வ வல்லமைத் தன்மை, தூய்மை, பூர்ணத்துவம் முதலியவைகளை நினை. படிப்படியாக மனமானது உயர்ந்த உருவமற்ற தியானத்திற்குத் தயார் செய்யப்படும்.

பொறுமையாக இரு. விடா முயற்சியுடன் இரு. தகிக்கின்ற வைராக்கியத்தையும், இறை யுணர்வைப்பெற தகிக்கின்ற வேட்கையையும் விருத்தி செய். படிப்படியாக நீ ஆழ்ந்த தியானத் திலும் சமாதியிலும் நுழைவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 1, மார்ச் 1957.

பொய்யான திருப்தியைப் பெறாதே. நீ மிக உன்னதமான நிர்விகல்ப நிலையை அடைந்து விட்ட தாக எண்ணிக்கொண்டு உன்னுடைய சாதனையை நிறுத்திவிடாதே.

ஆன்மீக கர்வத்தை வெட்டி வீழ்த்து. எப்பொழுதும் காமாந்தகார விஷயங்களைப் பற்றி யும், பணத்தைப் பற்றியும், உலகாயத விஷயங் களைப் பற்றியும் பேசிக்கொண்டிருக்கும் உலகாயத மனிதர்களின் தொடர்பை ஒதுக்கித்தள்ளு.

ஆரோக்கிய, சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடி. உண்பதிலும் குடிப்பதிலும் மிதமாக இரு. அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யாதே. இது களைப்பை உண்டு பண்ணும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 2, மார்ச் 1957

சாதகர்களிடம் ஆன்மீக அனுபவங்கள் அவர்கள் செய்கின்ற சாதனையைப் பொறுத்தும், அவர்கள் பயின்று வரும் யோகத்தைப் பொறுத்தும் வித்தியாசப்படுகின்றன. சிலர் அனாஹத சப்தத்தைக் காதில் கேட்கின்றனர். சிலர் பிரகாசமான ஒளிகளைப் பார்க்கின்றனர். சிலருக்கு ரிஷிகள், மலைகள், நதிகள் முதலியவற்றின் காட்சி தென்படுகின்றது.

சிலர் தெய்வீக உணர்வை அனுபவிக்கின்றனர். இது ஒரு அரிய அனுபவம். நிர்விகல்ப சமாதியின் பேரானந்தம் வார்த்தைகளால் கூற முடியாது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 3, மார்ச் 1957

சமாதி என்பது இறைவனோடு ஐக்கியமாதல் ஆகும். இது நிரந்தரப் பேரானந்தமும், நிரந்தரமான ஞானமும் கூடிய நிலையாகும். இது வார்த்தைகளால் வர்ணிக்கப்பட முடியாதது. சவிகல்ப சமாதியில் அறிபவன், அறிவு, அறியப்படுவது என்கின்ற திரிபூதி அல்லது மூன்று வஸ்துக்கள் உண்டு.

சமாதியில் மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள் ஆகியவை வேலை செய்வது கிடையாது. எல்லா விதமான துவைதங்களும் (இரட்டைத் தன்மை) முற்றிலும் மறைந்து விடுகின்றன. ஓ பன்னு! இடைவிடாது தியானம் செய்து நிர்விகல்ப சமாதியின் மேலான பேரானந்தத்தை அனுபவி.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   4, மார்ச் 1957

மனம் மட்டுமே பிரபஞ்சமாகும். அவயவங்கள் முதலியவைகளோடு கூடிய இந்த உடல் மனத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை.

ஆத்மனைக் கொல்பவன் மனமே. மனத்தினுடைய வினைகளே உண்மையில் வினைகள், ஆனால் உடலினுடைய வினைகள் அவ்வாறல்ல.

இந்த மனமானது உடலைப்பற்றி நினைத்து உடலாகவே ஆகிவிடுகிறது. பிறகு அதிலே சேர்ந்து அதனால் துன்புறுத்தப் படுகின்றது. இந்த மனதைக் கொன்று நிரந்தரப் பேரானந்தத்தை அடை, பன்னு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   5, மார்ச் 1957

பன்னு! உறக்கத்திற்கும் சமாதிக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைத் தயவு செய்து கவனி. உறக்கம் என்பது ஒரு மந்த நிலை. ஆனால் சமாதி என்பது தூய உணர்வு நிலையாகும்.

தூக்கத்திலிருந்து ஒரு மனிதன் திரும்பி வரும்பொழுது அவன் கனத்தும் மந்தமாகவும் இருக்கின்றான். அவனுக்கு ஆத்மனுடைய ஞான அனுபவம் கிடையாது. ஆனால் யோகியானவன் சமாதியிலிருந்து இறங்கி வரும் பொழுது அவன் ஆத்மனுடைய ஞானம் நிரம்பப் பெற்றவனாக இருக்கின்றான்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 6, மார்ச் 1957

ஹடயோகமானது முக்கியமாக ஸ்தூல சரீரத்தைப் பற்றியும், பிராணுயாம உறையைப் பற்றியும் சம்பந்தப்பட்டது. இது சாதகனை ராஜயோகத்திற்குத் தயார் செய்கின்றது.

ஹடயோகமானது ஆசனம், பிராணுயாமம், பந்தங்கள், முத்திரைகள் ஆகியவற்றைப் பயிலுவதைப்பற்றிப் பேசுகிறது. இது ஷட் கிரியைகளைப் பற்றியும் கூறுகின்றது. இது அற்புதமான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, பலவிதமான நோய்களை நீக்கி குண்டலினியை எழுப்புகிறது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 7, மார்ச் 1957

யோகாசனப் பயிற்சியானது சீரான மனேநிலையைக் கொடுக்கிறது. நீ தினந்தோறும் 10 நிமிஷ நேரம் ஆசனம் செய்தால் கூட சொல்ல முடியாத நன்மைகளைப் பெறுவாய். ஆசனங்களைச் செய்வதில் முறையாக இரு. இது முக்கியமாகும்.

சிரசாசனம் மூளைச் சக்தியைக் கொடுத்து அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் விருத்தி செய்கின்றது. இது பிரம்மச்சரியத்தைப் பாதுகாக்க மிகவும் உபயோகமானது. இது பல நோய்களைத் தீர்க்கின்றது. சர்வாங்காசனம் நீண்ட ஆயுளைக் கொடுத்து முதுகுத்தண்டை இளக்கி வளையக் கூடியதாகச் செய்கிறது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 8, மார்ச் 1957.

ஜப யோகம் என்பது இறைவனுடைய மந்திரம் அல்லது நாமத்தை ஜபிக்கின்ற யோகமாகும். இறைவனுடைய ஒவ்வொரு நாமத்திலும் ஒரு விநோதமான சக்தி இருக்கிறது. ஒரு நாமம் அல்லது மந்திரமானது மூன்று விதங்களில் ஜபிக்கப் படுகிறது. அதாவது உரக்கக் கூறுதல், முணு முணுத்தல், மானஸீகமாகச் சொல்லுதல். மானஸீக ஜபம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது.

ஜப பாராயணம் வழக்கமாக ஆகிவிடட்டும். புரஸ்சரணை செய். ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ஒரு லக்ஷம் ஜபம் செய். பால், பழங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிரு. அந்தச் சமயத்தில் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடி.

சிவானந்தா.

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 9, மார்ச் 1957.

சம்பூர்ண யோகம் என்பது ஒரு ஒப்பற்ற யோகமாகும். இது மிகப் பெரும்பாலான மக்களுக்குப் பொருத்தமானதாகும். மனிதன் எண்ணுகின்றான், உணருகின்றான், விரும்புகின்றான். அவன் அவனுடைய உள்ளத்தையும், அறிவையும், கையையும் விருத்தி செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவன் பூர்ணத்துவம் அல்லது நாலுவித அபிவிருத்தியை அடைய முடியும்.

ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒரு யோகம் ஆதார யோகமாக இருக்க வேண்டும். அவன் கர்ம யோகத்தையும், ஹட யோகத்தையும், ராஜ யோகத்தையும், பக்தி யோகத்தையும், ஞான யோகத்தையும் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதுதான் சம்பூர்ண யோகமாகும்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 6, மார்ச் 1957

ஹடயோகமானது முக்கியமாக ஸ்தூல சரீரத்தைப் பற்றியும், பிராணாயாம உறையைப் பற்றியும் சம்பந்தப்பட்டது. இது சாதகனை ராஜயோகத்திற்குத் தயார் செய்கின்றது.

ஹடயோகமானது ஆசனம், பிராணாயாமம், பந்தங்கள், முத்திரைகள் ஆகியவற்றைப் பயிலுவதைப்பற்றிப் பேசுகிறது. இது ஷட் கிரியைகளைப் பற்றியும் கூறுகின்றது. இது அற்புதமான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, பலவிதமான நோய்களை நீக்கி குண்டலினியை எழுப்புகிறது.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 7, மார்ச் 1957

யோகாசனப் பயிற்சியானது சீரான மனோநிலையைக் கொடுக்கிறது. நீ தினந்தோறும் 10 நிமிஷ நேரம் ஆசனம் செய்தால் கூட சொல்ல முடியாத நன்மைகளைப் பெறுவாய். ஆசனங்களைச் செய்வதில் முறையாக இரு. இது முக்கியமாகும்.

சிரசாசனம் மூளைச் சக்தியைக் கொடுத்து அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் விருத்தி செய்கின்றது. இது பிரம்மச்சரியத்தைப் பாதுகாக்க மிகவும் உபயோகமானது. இது பல நோய்களைத் தீர்க்கின்றது. சர்வாங்காசனம் நீண்ட ஆயுளைக் கொடுத்து முதுகுத்தண்டை இளக்கி வளையக் கூடியதாகச் செய்கிறது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 8, மார்ச் 1957.

ஜப யோகம் என்பது இறைவனுடைய மந்திரம் அல்லது நாமத்தை ஜபிக்கின்ற யோகமாகும். இறைவனுடைய ஒவ்வொரு நாமத்திலும் ஒரு விநோதமான சக்தி இருக்கிறது. ஒரு நாமம் அல்லது மந்திரமானது மூன்று விதங்களில் ஜபிக்கப் படுகிறது. அதாவது உரக்கக் கூறுதல், முணுமுணுத்தல், மானஸீகமாகச் சொல்லுதல். மானஸீக ஜபம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது.

ஜப பாராயணம் வழக்கமாக ஆகிவிடட்டும். புரஸ்சரணை செய். ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ஒரு லக்ஷம் ஜபம் செய். பால், பழங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிரு. அந்தச் சமயத்தில் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடி.

சிவானந்தா.

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 9, மார்ச் 1957.

சம்பூர்ண யோகம் என்பது ஒரு ஒப்பற்ற யோகமாகும். இது மிகப் பெரும்பாலான மக்களுக்குப் பொருத்தமானதாகும். மனிதன் எண்ணுகின்றான், உணருகின்றான், விரும்புகின்றான். அவன் அவனுடைய உள்ளத்தையும், அறிவையும், கையையும் விருத்தி செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவன் பூர்ணத்துவம் அல்லது நானுவித அபிவிருத்தியை அடைய முடியும்.

ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒரு யோகம் ஆதார யோகமாக இருக்க வேண்டும். அவன் கர்ம யோகத்தையும், ஹட யோகத்தையும், ராஜ யோகத்தையும், பக்தி யோகத்தையும், ஞான யோகத்தையும் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதுதான் சம்பூர்ண யோகமாகும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 10, மார்ச் 1957.

ஞான யோகம் என்பது ஞானத்தினுடைய யோகமாகும். இது வேதாந்தம் ஆகும். இது இதர யோகங்கள் எல்லாவற்றினுடைய உச்ச நிலையாகும். இது ஜீவாத்மாவானவன் சாரத்தில் பரமாத்மாவோடு அபேதமானவன் என்று போதிக்கின்றது. அவித்தையானது அழிக்கப்படும்பொழுது ஜீவாத்மாவானவன் பரமாத்மாவோடு ஐக்கியமாகின்றான்.

சாதகன் தன்னை விடுதலைக்கான சதுர் மார்க்கங்களை உடையவனுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவன் உபநிஷத்துக்களை ஒரு குருவின் கீழ் இருந்து பாராயணம் செய்து தியானம் செய்ய வேண்டும். அவன் ஆத்மானுபூதியை அடைவான்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 11, மார்ச் 1957.

பன்னு, நான் உனக்கு ஆத்மா அல்லது பிரம்மனுடைய தன்மையைக் கூறுகின்றேன். ஆத்மா உன்னுடைய இருதய அறைகளில் வசித்து வருகின்றது. இதுதான் இந்த உலகம், மனம், பிராணு, சரீரம், இந்திரியங்கள் ஆகிய அனைத்துக்கும் ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

இது சச்சிதானந்தம். இது அழியாதது, எல்லையற்றது, நிரந்தரமானது, சதா தூய்மையானது, சதா விடுதலையுடனிருப்பது, பூர்ணமானது, சுதந்தரமானது. இது இரண்டாவது என்பது இல்லாத ஒன்ருகும். இது சத்தியமும் ஞானமும்மாக இருக்கின்றது. இது ரூபமற்றது, குணமற்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 12, மார்ச் 1957.

இப்பொழுது நான் உன்னுடைய உண்மையான தன்மையைப் பற்றிக் கூறுகின்றேன். நீ சாராம்சத்தில் சச்சிதானந்த பிரம்மனாக இருக்கின்றாய். நீ எல்லையற்ற, சர்வ வியாபக, சுயம் பிரகாசமான, சாசுவதமான ஆத்மன் அல்லது பரமாத்மாவாக இருக்கின்றாய்.

தத் த்வம் அஸி. நீ அதுவாக இருக்கின்றாய். ஓம் ஓம் ஓம், சிவோஹம், சோஹம். சச்சிதானந்த ஸ்வரூபோஹம் என்று கர்ஜனை செய். ஓ பன்னு இந்த மாமிசக் கூண்டிலிருந்து வெளியே வா.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 13, மார்ச் 1957.

மாயை இறைவனுடைய மயக்குகின்ற சக்தியாவாள். மாயை உண்மையை மறைத்து உண்மை இல்லாததை உண்மைபோலத் தோன்றச் செய்கின்றாள். மாயை சுத்த சத்துவமாகும்.

இப்பொழுது மாயையினுடைய உற்பத்தியைப் பற்றி விசாரணை செய்யாதே. அதை அழிப்பதற்குப் போராடு. மாயை வர்ணிக்கப்பட முடியாதது. ஆத்ம சரணாகதி மூலம் அடையப் பெற்ற இறைவனுடைய கருணையின் மூலமாக இதைக் கடக்கலாம். ஞானம் அடையும் பொழுது நீ மாயையைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் அறிந்துகொள்வாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 14, மார்ச் 1957.

அவித்தை என்பது அறியாமை. இது பந்தத்திற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. வித்தை விடுதலைக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. ஆத்ம ஞானத்தின் மூலம் அவித்தையின் வேரைக் களைந்தெறி.

அவித்தை என்பது ஜீவாத்மனின் காரண சரீரமாகும். இது தூய்மையற்ற சத்துவமாகும். இது ரஜஸுடும் தமஸுடும் கலக்கப்பட்டிருப்பது.

அவித்தை பிறப்புக்களுக்கும் இறப்புக்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. மனமும் சரீரமும் அவித்தையின் பலன்களேயாம்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 15, மார்ச் 1957.

பிரம்மன் என்பது மேலான நன்மையாகும். ரஜஸும், தமஸும் தீமைக்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. தீமை என்பது வெறும் தோற்றமே. இது நன்மையை விளங்கவைப்பதற்காக இருக்கிறது. தீமையானது ஒருவகை ஞானமாகும். இது ஒப்பிடுதல் மூலமாக நன்மையினுடைய மேன்மைத் தன்மையைக் காட்டுகின்றது.

ஒரு தீயமனிதன் வருங்கால முனிவன் ஆவான். எல்லாவற்றிலும் நன்மையையே காண். தீமை கண்டு பிடிக்கும் குணத்தை அழித்துவிடு. நன்மை கண்டு பிடிக்கும் குணத்தை விருத்தி செய். நன்மை தீமை ஆகியவற்றிற்கு மேல் எழும்பு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 16, மார்ச் 1957.

உடலோடு அபேதமாக்கிக் கொள்ளுதல் பந்தமாகும். ஆத்மாவோடு அபேதமாக்கிக் கொள்ளுதல் விடுதலையாகும்.

''நான் உடல்'', ''இது என்னுடையது'', ''இவன் என்னுடைய மகன்'', ''இவள் என்னுடைய மனைவி''. இது பந்தமாகும்.

''நான் சர்வ வியாபக அழியா ஆத்மன்.'' ''எனக்கு எதுவும் சொந்தமல்ல'', ''எல்லாம் பிரம்மனே.'' இது விடுதலை.

மனமானது வஸ்துக்களின் மீது பற்றுக் கொண்டிருக்குமாகில் அது பந்தம். அது பற்றற்று இருக்குமாகில் இது விடுதலை.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 17, மார்ச் 1957.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நிரந்தரமான சந்தோஷத்தை விரும்புகின்றான். இது அவனுடைய உடன் பிறந்த உணர்ச்சியாகும். இது அவனுடைய ஆத்மா பேரானந்த வடிவம் என்பதைக் குறிக்கின்றது.

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் பூரண ஞானத்தை வேண்டுகின்றனர். இது ஆத்மா ஒரு ஞானத்திரள் என்கின்ற குறிப்பைக் கொடுக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சுதந்திரத்தை விரும்புகின்றான். இது அவனுடைய ஆத்மா எப்பொழுதும் சுதந்திரமானது என்கின்ற குறிப்பைக் கொடுக்கிறது.

பன்னு! உள்ளே தேடி, எப்பொழுதும் பேரானந்தமாக இருப்பதும், எப்பொழுதும் சுதந்திரமாக இருப்பதுமாகிய ஆத்மாவை அடை.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 18, மார்ச் 1957.

விசாரம் என்பது என்ன என்பதைப்பற்றி நான் இப்பொழுது உனக்குக் கூறுகின்றேன். விசாரம் என்பது விபரம் கேட்டறிதல் என்று பொருள். இது பிரம்மன் அல்லது ஆத்மனுடைய தன்மையைப் பற்றி விசாரித்துத் தெரிந்துகொள்ளு தலாகும். ''நான் யார்?'' என்று விசாரிப்பதும் விசாரமே.

பந்தம் என்பது என்ன? விடுதலை என்பது என்ன? ஜீவனுக்கும் பிரம்மனுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? இப்பிரபஞ்சம் எப்படி உண்டாயிற்று? சிருஷ்டி கர்த்தா யார்? இவைகள் எல்லாம் சேர்ந்தது விசாரம் ஆகும். விசாரம் பிரம்ம ஞானத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகின்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 19, மார்ச் 1957.

வைராக்கியம் என்பது காமமற்ற அல்லது ஆசையற்ற, அல்லது பற்றற்ற தன்மையாகும். வைராக்கியம் மனிதனை பந்தத்திலிருந்து விடுவிக் கிறது. வைராக்கியம்தான் முதன்மையான நற் பண்பாகும். இந்திரிய வாழ்க்கையின் குறைபாடு களைக் கவனித்துப் பார். முனிவர்களின் கூட்டத் தில் வசி. நீ வைராக்கியத்தை விருத்தி செய்வாய்.

விவேகத்திலிருந்து பிறந்த வைராக்கியமானது உனக்கு உதவுவதோடு நிரந்தரமானதாகவும் இருக்கும். வைராக்கியமில்லாது ஒரு இம்மியளவு கூட ஆன்மீக முன்னேற்றம் சாத்தியப்படாது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 20, மார்ச் 1957.

''நான் யார்?'' என்று விசாரணை செய். இந்த உடல் அல்ல ''நான்''. இது உணர்ச்சி யற்றது. இது பஞ்ச பூதங்கள் சேர்ந்த ஒரு கலவை. இது அழியக் கூடியது. இது முடிவானது. அவ யவங்களும் அல்ல ''நான்'' என்பது. அவைகள் முடிவுள்ளவை, அழியக் கூடியவை. பிராணனும் ''நான்'' அல்ல. இது உணர்ச்சியற்றது. இது ரஜஸினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஒரு பொருள். ''நான்'' என்பது மனமுமல்ல. இது உணர்ச்சி யற்றது. புத்தியும், அகங்காரமும் கூட ''நான்'' அல்ல.

உண்மையான எல்லையற்ற ''நான்'' என்பது உன்னுடைய சொந்த அந்தரங்க ஆத்மாவேயாகும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 21, மார்ச் 1957.

ஆத்மானுபூதி என்பது ஒரு முறை (**process**) அல்ல. இது ஒரு ஆவதும் அல்ல. இது தூய்மை யான ஸ்திதி ஆகும். இது அடையவேண்டிய ஒரு புது வஸ்து அல்ல. தான் சர்வ வியாபக, அழியாத ஆத்மா என்பதை சாதகன் அறிகின்றான். அதை அறிவது என்பது அதுவாக ஆவதாகும்.

ஆத்மானுபூதி என்பது ஆத்மனுடைய நேரடி யான, இயற்கையுணர்வோடு கூடிய ஞானமாகும். எல்லா வேறுபாடுகளும் ஒழிகின்றன. முனிவன் பயம், துக்கம், வலி ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவிக்கப் படுகின்றான்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 22, மார்ச் 1957.

எங்கு பேதமில்லையோ அங்கு அமரத்துவம் இருக்கின்றது. மும்முடிச்சுக்களும் துண்டிக்கப்படும் பொழுது ஒருவன் அமரத்துவத்தை அடைகின்றான்.

வாழ்க்கையிலே உன்னுடைய லக்ஷியம் அமரத்துவமானால் இந்திரிய வஸ்துக்களை விஷமென ஒதுக்கித் தள்ளு. எங்கு, பார்ப்பதற்கும், கேட்பதற்கும், நினைப்பதற்கும் ஒன்றுமில்லையோ அங்கு அமரத்துவம் இருக்கிறது. அமரத்துவம் என்பது ஆத்மனுடைய தன்மையேயாகும்.

அமரத்துவத்திற்குச் செல்லும் பாதையானது செங்குத்தானதும், முள் நிறைந்ததுமாகும். ஒவ்வொரு படியிலும் ஒரு அனுபூதியடைந்த முனிவரின் உதவி தேவையாக இருக்கின்றது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 23, மார்ச் 1957.

ஜீவன் முக்தி என்பது மிக உன்னதமான சாசுவதப் பேரானந்த நிலையாகும். இந்நிலையை வார்த்தைகள் போதுமான அளவு வர்ணிக்க முடியாது. இந்த நிலையை நீயே உணர்ந்துதான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி இருக்கிறது.

ஜீவன் முக்தி என்பது பரிபூரணமான விஷயம் தெரிந்த நிலையாகும். இப்பொழுது ஜீவாத்மாவானவன் பரம்பொருளோடு ஒன்றாகி விடுகின்றான். ஒரு ஜீவன் முக்தன் முற்றிலும் விடுபட்டு, பூர்ணத்துவத்துடன் சுதந்திரமாக இருக்கின்றான்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 24, மார்ச் 1957.

ஒரு ஜீவன் முக்தன் எங்கு பார்த்தாலும் சந்தோஷத்தையும் சாந்தியையும் பிரகாசிக்கச் செய்கின்றான். அவன் அகங்காரம், காமம், வெகுளி, பேராசை, கர்வம், விருப்பு, வெறுப்புக்கள் ஆகியவைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்கின்றான்.

அவனிடத்தில் சமநோக்கு இருக்கிறது. அவன் கண்டனத்திலும், புகழ்ச்சியிலும், நன்மதிப்பிலும், அவமதிப்பிலும் சமநிலையில் இருக்கின்றான். அவனுக்கு முக்காலத்தினுடைய ஞானமும் உண்டு. அவனிடத்திலே எல்லாமுணர்கின்ற தன்மை இருக்கின்றது.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 25, மார்ச் 1957.

இந்த வாழ்க்கையாகிய போராட்டத்தில் வீரத்துடன் போராடு. தைரியமாக இரு. உற்சாகத்துடன் இரு. பொறுமையாக இரு. ஞானத்துடன் இரு. விவேகம் என்கின்ற கேடயத்தையும் வைராக்கியம் என்கின்ற வாளையும் தரித்துக் கொள். ஓ பன்னு! தீரத்துடன் முன்னேக்கி நட. ஓ ஆத்யாத்மிக வீரா! ஓ தைரியமான ஆன்மீக வீரனே! உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுக்ாதே.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   26, மார்ச் 1957.

யோகம் என்பது பூர்ணமான, அனுஷ்டான முறையாகிய ஆன்மக் கலையாகும். யோகம் என்பது ஒரு திட்டமான விஞ்ஞானமாகும். இது உடல், மனம், ஆத்மா ஆகியவற்றினுடைய இயைந்த அபிவிருத்தியைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது.

இயம, நியமத்தைப் பயில். சௌகரியமாக பத்ம அல்லது சித்தாஸனத்திலே அமர். சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்து. இந்திரியங்களைப் பின்னுக்கு இழு. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்து. தியானித்து நிர்விகல்ப சமாதியை அடை.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   27, மார்ச் 1957.

ஒரு கர்மயோகி ஸரஸமும் அன்பும் நிறைந்த தன்மையுடையவனாக இருத்தல் வேண்டும். அவனிடம் இரக்கம், இணங்கிப்போகும் தன்மை, தன்னடக்கம், சுயநலமின்மை, சகிப்புத்தன்மை, தெய்வீக அன்பு, அனுதாபம், ஆகிய குணங்கள் அமைந்து இருக்கவேண்டும்.

அவன் மற்றவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களுக்கேற்ப தன்னை சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவன் அவமானம், கடுஞ்சொற்கள், கண்டனங்கள், உஷ்ணம், குளிர் ஆகியவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியவனாக இருக்கவேண்டும்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 28, மார்ச் 1957.

மலச்சிக்கலை நிவர்த்திக்க புஜங்காஸனம், தனுராஸனம், சலபாஸனம் ஆகியவற்றைச் செய். கொழுப்பைக் குறைக்கவும், நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்தவும் பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய். நீண்ட ஆயுளைப் பெறவும், முதுகுத் தண்டை இளக்கவும் சர்வாங்காசனம் செய். ஞாபகத்தையும், மூளைச் சக்தியையும் அதிகப்படுத்த சிரசாசனம் செய். பிரம்மச்சரியத்தில் வெற்றிபெறவும், மூலத்தைக் குணப்படுத்தவும் சிரசாசனமும், சர்வாங்காசனமும் செய்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால், 29, மார்ச் 1957.

இந்திரிய சுகங்கள் க்ஷணநேரத்தவை. மாயமானவை. கடுகளவு இந்திரிய சுகமானது மலையளவு வலியோடு கலந்திருக்கின்றது. போகமானது ஆசைகளுக்கு நிறைவைக் கொடுக்கமுடியாது. இடைவிடாத விருப்பத்தின் மூலம் இது மனத்தை மேலும் அமைதியறச் செய்கின்றது. இந்திரிய சுகம் ஞானத்திற்கு ஒரு விரோதி. இதுதான் பிறப்பு இறப்புக்குக் காரணமாக இருக்கிறது.

ஆத்மாவினுடைய அழிவற்ற பேரானந்தத்தை நாடி எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இரு. ஓ பன்னு!

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,　　　　　　　　30, மார்ச் 1957.

நீ தெய்வீகப் பன்னுவாக இருக்கின்றாய். அப்படியே இரு. உன்னுடைய தெய்வீகத் தன்மையை உணர்ந்து அனுபவித்துப்பார்.

உனக்குக் கஷ்டங்கள் வரும்போது முணுமுணுக்காதே. ஒவ்வொரு கஷ்டமும் உன்னுடைய மனோபலத்தையும், சகிப்புத்தன்மையையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக ஏற்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். கஷ்டங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வெல்.

விரும்பு. பிறகு பெறு. வளர். விரிவடை. எப்பொழுதும் நம்பிக்கையுடனிரு. எல்லாக் கஷ்டங்களையும் ஒரு புன்னகையுடன் தைரியமாகச் சமாளி. விடாப்பிடியாக நில். உன்னை உன்னுடைய ஆத்மனில் பதியவைத்துக்கொள்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,　　　　　　　　31, மார்ச் 1957.

உனக்குள்ளேதான் மறைந்திருக்கும் கடவுள் இருக்கின்றார். உனக்குள்ளேதான் அழியாத ஆத்மா இருக்கிறது. உனக்குள்ளேதான் வற்றாத ஆன்மீக செல்வமும் சக்திக் களஞ்சியமும் இருக்கின்றன. உனக்குள்ளேதான் ஆனந்தம் சந்தோஷம் ஆகியவற்றின் ஊற்று இருக்கின்றது.

உள்ளே பார், பன்னு, அழியக்கூடிய இந்திரிய வஸ்துக்களிலே நீ வீணாகத் தேடிய சந்தோஷத்தை அங்கே பார். உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவில் அமைதியாக நிலைபெற்றிருந்து அமரத்துவமாகிய அமிர்தத்தைப் பெறு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 1, ஏப்ரல் 1957.

உன்னிடத்திலே திருப்தி, உற்சாகம், பொறுமை, கலங்காத மனம், இனிய குரல், மன ஐகாக்ரியம், இலேசான உடல், பயமற்ற தன்மை, ஆசையற்ற தன்மை, உலகாயதப் பொருள்களிடத்தே வெறுப்பு ஆகியவை காணப்படுமாகில், பன்னு, நீ ஆத்மீக வழியில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறாய் என்பதையும், நீ கடவுளை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறாய் என்பதையும் தெரிந்துகொள்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்னுலால், 2, ஏப்ரல் 1957.

தினசரி ஆத்மீக நாட்குறிப்பு வைத்துக் கொள்வது மிகமிக முக்கியம். இது மனத்தை இறைவன் பால் செலுத்துவதற்காக உபயோகப் படுத்தப்படும் ஒரு சவுக்கு ஆகும். இது விடுதலைக்கும், சாசுவதப் பேரானந்தத்திற்கும் வழியைக் காட்டுகின்றது. இது உனது குரு. இது கண்ணைத் திறந்துவிடக் கூடியது.

நீ அவ்வப்போது உனது குறைகளை நிவர்த்திக்கலாம். நீ சீக்கிரமாகப் பரிணாமமடைய முடியும். இது காலத்தின் அருமையை உனக்குப் போதிக்கும். நாட்குறிப்பை எழுதும்போது எந்த இடத்திலும் எவ்விதமான பொய்யையும் கூறிவிடாதே.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்ஞலால், 3, ஏப்ரல் 1957.

பிரம்மன் மட்டுமே ஒரே உண்மையாகும். தியானத்தின் மூலம் பூர்ணத்துவத்தை அடை. நம்பிக்கையுடனும் உறுதிப்பாட்டுடனும் நட.

துன்பத்தையும் வலியையும் குளிர்ந்த மனத்தால் சகித்துக் கொள். எப்பொழுதும் விழிப்புடனும், விடா முயற்சியுடனும் இரு. எதையும் உன்னுடையது என்று கூறிக்கொள்ளாதே. இன்பகேந்திரங்கள் எல்லாவற்றையும் அழித்து விடு. எந்த நாம ரூபத்தையும் பற்றிக் கொண்டிருக்காதே.

மனதிற்கு இரக்கம் காட்டாதே. சாதனையிலே வரம்பு கடந்து போகாதே. நடுத்தரமான பாதையிலே நடந்து செல்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்ஞலால், 4, ஏப்ரல் 1957.

உன்னுடைய ஒருமைப்பாட்டை எங்கும் உணர். ''நான் யார்?'' என்று விசாரம் செய். மனங்கடந்த வாழ்க்கையை அனுபவி. இந்த மாயமான வாழ்க்கையைத் தொத்திக் கொண்டிருப்பதை விட்டுவிடு. உன்னுடைய கைகளை வேலைக்காகவும் மனத்தைக் கடவுளுக்காகவும் கொடு.

காமத்தை வெறு ஆனல் பெண்ணை வெறுக்காதே. உன்னுடைய கழுத்தில் எப்பொழுதும் ஒரு மாலையை அணிந்திரு. உன்னை பரமாத்மன் அல்லது ஆத்மாவோடு அபேதமாக்கிக் கொள். தற்சோதனை செய்து பார். ஆத்ம சோதனை செய்து உன்னுடைய குறைபாடுகளை நீக்கு.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்னுலால், 5, ஏப்ரல் 1957.

ஒவ்வொரு விதமான ஆன்மீக ஒழுங்குப் பாட்டிற்கும் அதற்குரிய இடமும் மதிப்பும் உண்டு.

பிரதானு பிரதிம பூஜா, ஜப ஸ்தோத்ரம் மத்யமா, உத்தம மானஸி பூஜா, ஸோஹம் பூஜோத்த மோத்தம — விக்ரஹ ஆராதனே ஆரம்பம். மந்திரோச்சாடனம், துதிப்பாக்களைப் பாடுதல் மத்திமம். உயர்ந்தது மானஸீக பூஜை. உத்தமத்தில் உத்தமம் ''நான் அவனுக இருக்கிறேன்'' என்ற ரூபத்தை வழிபடுவது.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்னுலால், 6, ஏப்ரல் 1957.

பன்னு! தைரியமே உனது பிறப்புரிமையே தவிர பயமல்ல. சாந்தியே உனது பிறப்புரிமையே தவிர அமைதியின்மையல்ல. அமரத்துவமே உன்னுடைய தெய்வீகப் பரம்பரைச் சொத்தே தவிர அழியும் தன்மையல்ல. பலமே உனது பிறப்புரிமையே தவிர பலஹீனமல்ல.

ஆரோக்கியம்தான் உனது பிறப்புரிமையே தவிர நோயல்ல. பேரானந்தம்தான் உனது பிறப்புரிமையே தவிர துயரமல்ல. ஞானம்தான் உனது தெய்வீகப் பரம்பரைச் சொத்தே தவிர அறியாமையல்ல. உன்னுடைய பிறப்புரிமையை வாதாடி வாங்கி எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இரு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 7, ஏப்ரல் 1957.

நீயே உன்னுடைய சொந்த விதியின் சிற்பி. நீயே உனது விதியின் எஜமானன். புருஷார்த்தத்தின் மூலம் நீ எதையும் செய்யலாம், செய்யாதிருக்கலாம். விதி என்பது உன்னுடைய சொந்த சிருஷ்டியே யாகும்.

நீ நினைக்கும் முறையை மாற்று. ''நான் அழியாத, பால்வேறுபாடற்ற ஆத்மா'' என்று நினை. நீ மரணத்தைவென்று மேலான மகிமைபொருந்திய அழியாத இருக்கையை அடைவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னு, 8, ஏப்ரல் 1957.

நம்பிக்கை என்கின்ற திவ்யமான தீபத்தைப் பிடி. சாந்திக் கொடியை உயரப் பறக்கவிடு.

வைராக்கியமாகிய பெருந்தன்மை வாய்ந்த கவசத்தை அணிந்து கொள். விவேகம் என்கின்ற அற்புதமான ஆயுதச் சட்டையைப் போட்டுக் கொள்.

சோஹம் என்கின்ற அமரகீதத்தைப் பாடு. ஓம், ஓம், ஓம் என்கின்ற மேளத்துடன் முன்னேக்கி தைரியமாகச் செல். வீரம் என்கின்ற சங்கை ஊது. சந்தேகம், அறியாமை, காமம், அகங்காரம் ஆகிய எதிரிகளைக்கொன்று எல்லையற்ற ஆத்ம சாம்ராஜ்யத்தினுள் நுழை, ஓ பன்னு !

ஓம் தத் ஸத்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 9, ஏப்ரல் 1957.

ஓம் என்ற பிரணவம் பிரம்மன் அல்லது பரம் பொருளின் நாமம் அல்லது சின்னம். ஓம் என்பது வேதங்கள் அனைத்தினுடைய சாராம்சமாகும். மந்திரங்களிலெல்லாம் இதுவே மிகப்பெரியது. இது நேரடியாக விடுதலையை நல்குகிறது.

பாவம் அல்லது உணர்ச்சியோடு ஓம் என்ற பிரணவத்தைத் தியானம் செய். நீ ஆத்மானுபூதியை அடைவாய். ஓம் என்பது சத் சித் ஆனந்தம். ஓம் என்பது எல்லையற்றது. ஓம் என்பது அமரத்துவம். ஓம் என்பது நிலையானது. ஓம் என்பது சர்வ வியாபக உணர்வு.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 10, ஏப்ரல் 1957.

பிரம்மன் அல்லது உண்மைப் பொருளை மனிதனுல் உணரமுடியும். ஆனுல் பிரம்மனை அறிந்த ஒருவன் மார்க்கமில்லாத காரணத்தால் அதை மற்றவருக்கு எடுத்துச் சொல்ல இயலாது.

ஐம்புலன்களால் அடையப்பட்டிருக்கும் ஞானத்தைக்கூட மற்றவருக்கு எடுத்தியம்ப இயலாது. வெண்ணெயையே சுவைத்துப் பார்த்திராத ஒருவனுக்கு உன்னுல் வெண்ணெயினுடைய ருசியை எடுத்துச் சொல்ல முடியாது. அல்லது பிறவிக் குருடன் ஒருவனுக்கு வர்ணத்தைப்பற்றிய கருத்தைக்கூட எடுத்துக்கூற முடியாது.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 11, ஏப்ரல் 1957.

ஒரு குரு அவருடைய சீடனுக்கு உண்மையை அறிந்து கொள்ளும் முறை, அல்லது இயற்கையாக அமைந்துள்ள சாமர்த்தியத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அழைத்துச் செல்லும் பாதையைப் பற்றி எடுத்துச் சொல்வார். அவ்வளவுதான் அவரால் செய்ய முடியும்.

அவர் உன்னுடைய சந்தேகங்களை நீக்குவார், படுகுழிகளையும், கண்ணிகளையும் விலக்குவார், உன்னை ஊக்குவிப்பார். அவரால் உனக்குச் சமாதியைக் கொடுக்க முடியாது. யோக ஏணிப் படியில் நீதான் ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து வைக்க வேண்டும். உன்னைச் சமாதி நிலையில் வைப்பதற்கு உன்னுடைய குருவினிடமிருந்து அற்புதத்தை எதிர்பார்க்காதே.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 12, ஏப்ரல் 1957.

வா, வா, ஒரு யோகியாக ஆகு. பன்னு! உயர்ந்த லட்சியத்தைக் கொள். நீ பூர்ணத்துவம் அல்லது அமரத்துவத்தை அடைய நீ விரும்ப வில்லையா? அப்படியானால் வா. மேம்பட்ட வஸ்துக்களுக்காகப் போராடு. தைரியமாக இரு. பின்னால் பார்க்காதே. முன்னேக்கி நட. ''நான் யார்?'' என்று விசாரி, கேள், பிரதிபலி, தியானி, ஆத்மீக மகிமையை உணர்.

பரமாத்மாவோடு உன்னை அபேதமாக்கிக் கொள். சாசுவதத்தில் வசி.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 13, ஏப்ரல் 1957.

தியானத்தில் ஒருநாள் கூட தவறி விடாதே. முறையாக இருப்பதுதான் தலையாய முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. மனம் களைப்புற்றிருக்கும் போது குவிய வைக்காதே. அதற்குச் சிறிது ஓய்வு கொடு.

இரவிலே கனத்த ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ளாதே. இது உன்னுடைய காலைத் தியானத்தைத் தொந்தரவு படுத்தும்.

நீ பிடிவாதமாகவும், மனப் பூர்வமாகவும் இருந்தால் நீ ஆறு மாதத்தில் சமாதியை அடைவாய். கெட்ட எண்ணங்கள் மனதிற்குள் நுழைந்தால் அதற்குப் பதிலாக தெய்வீக எண்ணங்களைக் கொடு.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 14, ஏப்ரல் 1957.

குருவானவர் பிரம்மன் அல்லது ஈஸ்வரனே ஆவார். குருவே உன்னுடைய உண்மையான தந்தை, தாய், நண்பன், வழிகாட்டி, ரக்ஷகன் ஆவார். சாதகர்களுடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு குருவினுடைய கருணை அத்தியாவசியமானது.

''இறைவனிடத்தே மிகுந்த பக்தியையுடையவனும், குருவினிடத்தே இறைவனிடத்து எவ்வளவு பக்தியுண்டோ அவ்வளவு பக்தி பூண்டிருப்பவனும், உயர்ந்த ஆத்மனையுடையவனுமாகிய அந்தச் சாதகனுக்கு, விளக்கப்பட்ட இந்த ரகசியங்கள் ஒளி விளக்கத்தைப் பெறுகின்றன'' என்று சுருதி பகர்கின்றது.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 15, ஏப்ரல் 1957.

பிரம்மன் அல்லது பரமாத்மாதான் ஒரே உண்மைப் பொருள். அவன்தான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆத்மாவாக இருப்பவன். அவனே சர்வமுமாக இருக்கின்றான். அவன்தான் இப்பிரபஞ்சத்தின் சாராம்சமாக இருப்பவன். அவன் துவிதம் என்பதை ஒருபொழுதும் ஏற்காத ஏக வஸ்துவாக இருப்பவன்.

ஓ பன்னு! நீ இந்த அழியாத, சர்வ வியாபக, பேரானந்த மயமான பிரம்மனாக இருக்கின்றாய். நீ அதுவாக இருக்கின்றாய். இதை உணர்ந்து விடுதலையுடன் இரு. தத் த்வம் அஸி.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 16, ஏப்ரல் 1957.

சத்தியம்தான் விதை. அஹிம்சையே வேர். தியானமே மழை நீர். சாந்தியே மலர். மோக்ஷமே பழம்.

ஆகவே, பன்னு, உண்மையே பேசு, அஹிம்சையைக் கடைப்பிடி, தியானம் செய். நீ ஆத்மானுபூதியை அடைந்து நிரந்தரப் பேரானந்தத்தை அனுபவிப்பாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   17, ஏப்ரல் 1957.

ஆன்மீக அனுபவமானது நீ தயாராக இருக்கும் போது உனக்கு வருமேயொழிய அதற்கு முன்னுல் வராது. உன்னுடைய ஆன்மீக அனுபவத்திலே மட்டத்திற்கு மட்டம் விரிவு ஏற்படுகின்றது. பொறுமையாகக் காத்திரு. உன்னுடைய சாதனை யிலே தூய்மையுடனும், தைரியத்துடனும், ஓயாது உழைத்துக்கொண்டிரு.

தியானத்தின்போது நீ பலவகையான வெளிச் சத்தையும், கடவுளர்களையும், ரிஷிகளையும், மலை கள், நதிகள், சூக்ஷ்மமான வஸ்துக்கள் முதலிய வற்றையும் பார்ப்பாய். காலத்தைப்பற்றிய எண்ணமே உனக்கு இருக்காது. படிப்படியாக நீ தெய்வீக உணர்வை அனுபவிப்பாய். கடைசி யாக நீ பிரம்மனேடு இரண்டறக் கலந்துவிடுவாய்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால்,   18, ஏப்ரல் 1957.

தியானத்தின்போது ஏற்படுகின்ற காட்சி களைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதில் உன்னுடைய காலத்தை வீணுக்காதே. இவைகள் எல்லாம் சரீரத்திற்கு மேம்பட்ட உண்மைகள் இருக்கின்றன என்பதை உனக்கு எடுத்துக்காட்டவந்த ஊக்கு விக்கும் வஸ்துக்களாகும். சிலர் அனுஹத சப்தத் தைக் கேட்பர். சிலர் நொய்மையடைவர் (levitate). சித்திகளை விலக்கு. சித்திகள் தியானத்திற்கு இடையூறுனவைகள். அகமகிழ்ச்சி, சாந்தி, சீரான மனேநிலை, பயத்திலிருந்து விடுபடுதல் — இதுதான் உயர்ந்த ஆத்மீக அனுபவத்தினுடைய உண்மை யான தன்மையாகும்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால்,   19, ஏப்ரல் 1957.

மிக உன்னதமான பேரானந்தத்தை அடைய ஞானம் ஒன்றுதான் வழி. ஞானத்தை அடைய உன்னிடம் மன ஒருமைப்பாடு இருத்தல் வேண்டும். மன ஒருமைப்பாடு உபாசனை அல்லது வழிபாட்டின் மூலமாக வருகின்றது. உபாசனை உள்ளத் தூய்மை யின்மூலம் வருகின்றது. உள்ளத் தூய்மையானது நிஷ்காம கர்ம யோகத்தின்மூலம் வருகின்றது.

ஓ பன்னு! இழந்த தெய்வீகத் தன்மையை மறுபடியும் பெறு. நீ தெய்வீகமாக இருக்கின்றாய்.

சிவானந்தா



ஸ்ரீ பன்னுலால்,   20, ஏப்ரல் 1957.

நான் யார்? இப்பிரபஞ்சம் என்பது என்ன? ஆத்மா என்பது என்ன? ஜீவாத்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? வாழ்க்கை யின் லட்சியம் என்ன? இந்த லட்சியத்தை அடைவது எப்படி? நான் எங்கிருந்து வந்தேன்? நான் எங்கு செல்லவேண்டும்? என்கின்ற கேள்விகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவனே உண்மை யிலே கற்றறிந்த மனிதன் ஆவான். இக்கேள்விகள் ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உள்ளத்திலும் அவனுடைய வாழ்க்கையின் ஒருபடியில் இல்லா விட்டால் மற்றொருபடியில் இயற்கையாக எழச் செய்யும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 21, ஏப்ரல் 1957

மனிதனுடைய மிக உயர்ந்த முடிவு எது? மனிதனுக்குள்ள ஒரு லட்சியம் அவனுடைய எல்லாக் காரியங்களிலும் சந்தோஷத்தை அடைய வேண்டுமென்பதை எல்லோரும் ஒத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆகவே மனிதனுடைய மிக உயர்ந்த லக்ஷியம் நிரந்தரமான ஆனந்தத்தைப் பெறுவதாகத்தான் இருக்க வேண்டும். இது அவரவருடைய சொந்த ஆத்மனிலேயே பெறக்கூடியதாகும்.

ஆத்மன் என்பது சாந்தி, பேரானந்தம், ஞானம் ஆகியவற்றின் வடிவமாக இருப்பது. சேவை செய். அன்பு காட்டு. தூய்மைப்படுத்து. தியானம் செய். ஆத்மனை உணர். ஓ பன்னு!

ஓம் தத் ஸத்

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 22, ஏப்ரல் 1957.

யோக மாணுக்கனுக்கு குருவினிடமும், இறைவனிடமும் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். அவனுக்கு அவனுடைய குருவினுடைய உபதேசங்களிடத்தும், யோக சாஸ்திரங்களிடத்தும் நம்பிக்கை இருத்தல் வேண்டும்.

அவனிடம் தீவிரமான அவாவும், வைராக்கியமும் இருத்தல் வேண்டும். அவன் மிருதுத்தன்மையுடனும், எளிமையாகவும், பணிவாகவும், பெருந்தன்மையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

அவன் கடுந்தன்மை, குறுகிய மனப்பாங்கு, தந்திரம், இரட்டை விவகாரம், முரட்டு சுபாவம், பேராசை, அகங்காரம் ஆகியவைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 23, ஏப்ரல் 1957.

காலை 4 மணிக்கு எழுந்திரு. இவ்வேளை தியானத்திற்கு மிகவும் உகந்த வேளையாகும். மனமானது இப்பொழுது புத்துணர்வு பெற்றிருக்கும். வெளிச் சூழ்நிலை அமைதியாக இருக்கும். பத்மாசனம் அல்லது வேறு எந்த சௌகரியமான ஆசனத்திலாவது உட்கார். உன்னுடைய குருவையும் கணேச பகவானையும் முதலில் வணங்கு.

மூடிய கண்களுடன் இரு புருவங்களுக்கும் இடையேயுள்ள ஸ்தானத்தில் குவிய வை. 10 நிமிஷங்கள் உட்கார்ந்திரு. படிப்படியாக அரை மணி முதல் ஒரு மணி வரை நேரத்தை அதிகப் படுத்து. இரவிலே மற்றொரு முறை உட்கார். உனது குருமந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டு இறைவனுடைய உருவத்தை தியானம் செய்.

சிவானந்தா

ॐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 24, ஏப்ரல் 1957

பிரத்யாஹாரம் என்பது இந்திரியங்களை அதனதனுடைய வஸ்துக்களிலிருந்து பின்னுக்கு இழுத்தலாகும். யோக மாணுக்கன் பிரத்யாஹாரத்தில் நிலை பெற்றிருக்கும்போதுதான் உண்மையான ஆன்மீக வாழ்க்கை ஆரம்பமாகிறது. இப்பயிற்சிக்கு கணிசமான அளவு பொறுமையும் விடா முயற்சியும் தேவைப்படுகின்றது.

மனிதனுடைய ஒத்துழைப்பு இல்லாமல் இந்திரியங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. உன்னால் மனத்தை இந்திரியங்களினோடு கொண்டுள்ள தொடர்பிலிருந்து துண்டிக்க முடியுமானால் தன்னைத் தானே இந்திரிய நிக்ரஹம் ஏற்பட்டுவிடும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 25, ஏப்ரல் 1957

எல்லையற்று, நிரந்தரமாக, அழியாது, ரூபமற்று, குணங்களற்று, இருப்பது எதுவோ, எதைத் தெரிந்து கொள்வதின் மூலம் தெரிந்து கொள்வதற்கு வேறு எதுவும் இல்லாமல் போகின்றதோ அதுதான் பிரம்மன் என்பதைப் புரிந்து கொள்.

பசி, தாகம், வலி, துயரம், ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருப்பது எதுவோ, ஒருவனுடைய விமோசனத்திற்கு உணர வேண்டிய ஒரே பொருளாக இருப்பது எதுவோ அதுவே பிரம்மன் என்பதைப் புரிந்துகொள்.

எல்லாப் பொருள்களிலும் மிகவும் நேசிக்கத் தக்கதாக இருப்பதும் மனத்தினுடைய எல்லா செயல்களுக்கும் சாக்ஷியாக இருப்பதும் எதுவோ அதுவே பிரம்மன் என்பதைப் புரிந்துகொள்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 26, ஏப்ரல் 1957

துறவைப் பயில், வைராக்கியத்தை விருத்தி செய். தகிக்கும் ஆவலுடையவனாக இரு. அகங்காரத்தை நீக்கு. ஆசைகளைத் துற. துறவையே துறந்து விடு.

''இவ்வுலகம் உண்மையானதல்ல. பிரம்மன் மட்டுமே உண்மை. நான் பிரம்மன். எல்லாம் பிரம்மனே'' என்ற பலமான கொள்கையைக் கொண்டிரு.

உன்னுடைய ஆத்மாதான் எல்லா ஜீவன்களினுடைய ஆத்மா என்பதையும், எல்லா ஜீவன்களும் உன்னுடைய ஆத்மனில் வசிக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்துகொள். இப்பொழுது நிலையான பேரானந்தத்தில் வசித்திரு. ஓ பன்னு !

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னாலால், 27, ஏப்ரல் 1957.

விவேகம் என்பது தெய்வீக ஒளியைப் போன்றதே. ஒருவன் இறை உணர்வையும், மேலான பேரானந்தத்தையும், விவேகத்தின் மூலம் அடைகின்றான். உலக வாழ்வாகிய தீராத நோய்க்கு விவேகமே சிறந்த நிவாரணியாகும்.

விவேகமானது எல்லாத் துன்பங்கள், அறியாமை ஆகியவற்றின் வேரையே அழித்து விடுகின்றது. உலகிலுள்ள எல்லாத் துயரங்களுக்கும் காரணம் விவேகமின்மையே.

ஓ பன்னா! விவேகத்துடன் இருக்கக் கற்றுக் கொண்டு ஆத்மானுபூதியை இப்பொழுதே இங்கேயே அடைவாயாக.

ஓம் தத் ஸத்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னாலால், 28, ஏப்ரல் 1957.

உன்னுடைய கடமைகளை ஒருமனதுடன் செய். நீ ஒரு இல்லறவாசி. ஏழை, நோயாளி, சந்நியாசிகள் ஆகியோருக்குச் சேவை செய். பஞ்ச மஹாயக்ஞத்தைச் செய். உன்னுடைய வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பாகத்தைத் தர்மம் செய். சத்சங்கத்திலிரு. கீதையைப் படி. ஏகாதசியில் உண்ணாவிரதமிரு. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடி. நாம ஸ்மரணை செய்து கொண்டிரு. ஒழுக்கம், பக்தி, பற்றின்மை ஆகியவற்றோடு கூடிய வாழ்க்கையை நடத்து. இறை உணர்வை அடைவதற்கு இதுதான் சுலபமான வழியாகும்.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ பன்னுலால், 29, ஏப்ரல் 1957.

உன்னுடைய பக்தியுள்ள வாழ்க்கைத் துணைவியாகிய கமலா, குழந்தைகளான உமா, உஷா, சந்திரகலா, ராமகிருஷ்ணு ஆகியோர்களை ஆன்மீகப் பாதையில் பயிற்று. அவர்களுக்கு நல்ல சம்ஸ்கிருதக் கல்வியைக் கொடு. அவர்கள் ராமாயணம், கீதை, பாகவதம் ஆகியவற்றைப் படிக்கட்டும்.

அவர்கள் தினசரி ஆன்மீக நாட்குறிப்பை வைத்திருக்கட்டும். அவர்கள் மந்திரம் எழுதட்டும் (லிகித ஜபம்). அவர்கள் ஆஸனம் பயிலட்டும். அவர்களோடு சேர்ந்து இரவில் கீர்த்தனம் செய். உன்னுடைய இல்லத்தை பூலோக வைகுந்தமாக்கு.

இறைவன் உங்கள் எல்லோரையும் ஆசீர்வதிப்பாராக.

சிவானந்தா

ௐ

ஸ்ரீ சிவானந்த பன்னுலால், 30, ஏப்ரல் 1957.

நான் உனக்கு பக்தி யோகம், வேதாந்தம், கர்மம், சதாசாரம், வைராக்யம் முதலியவைகளைப் பற்றிய எல்லா உபதேசங்களையும் கொடுத்திருக்கின்றேன். இந்த உபதேசங்களை நுணுக்கமாகப் பயின்று வா. நீ ஏற்கனவேயே யோக ஏணியிலே ஓரளவு உயரத்தை அளந்திருக்கின்றாய். நீ ஒரு தகுதியான அதிகாரி. நீ மங்கலகரமான குணங்கள் நிரம்பப் பெற்றிருக்கின்றாய். நான் எப்பொழுதும் உனது பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருக்கிறேன். நான் உனக்கு நல்ல முறையில் சேவை செய்கின்றேன். நிர்விகல்ப சமாதியை அடைந்து ஒரு யோகியாக ஆகு.

நீ உன்னுடைய சொந்த ஸ்வரூபத்திலேயே நிலைபெற்றிருப்பாயாக. ஓம் தத் ஸத்.

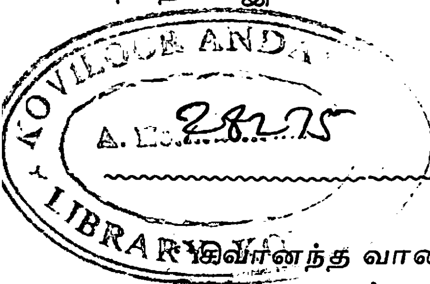
சிவானந்தா

"சிவானந்த வாணி"

உலகின் எட்டாவது அதிசயம்

நான் என்னுடைய வாழ்க்கையில் இவ்வளவு மகிமை பொருந்திய சிறு புத்தகத்தைப் பார்த்தது கிடையாது. இது ஒவ்வொரு மாணவன், ஒவ்வொரு ஆசிரியர், சுதந்திர இந்தியாவின் ஒவ்வொரு நிர்வாகி ஆகியோரின் கையிலும் இருக்க வேண்டும். இது அவரை மனிதனுக்கும். இதைப் பற்றிச் சந்தேகம் இல்லை.

N. C. கோஷ், M. A.,
டிட்டாகர் பேப்பர் மில்ஸ்,
கல்கத்தா.

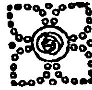


"சிவானந்த வாணி" எல்லா சாதகர்களுக்கும் குரு தேவர் அவர்களால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் உபதேசங்கள் அனைத்தையும் கொடுக்கின்றது. நான் இக்கடிதத்தில் சில சந்தேகங்களைக் கிளப்பு வதாக இருந்தேன். ஆனால் "சிவானந்த வாணி" அவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் பதிலளித்து விட்டது. பூஜிக்கத்தக்க குருதேவருக்கு நான் எழுதுவதற்கு முன்னமேயே அக்கேள்விகள் அனைத்தையும் அவர் அறிவார்.

M. S. ரெட்டி,
டோங்காட், நேட்டால்.

''சிவானந்த வாணி'' நூலுக்காக நான் முதலில் ஸ்வாமிஜி அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்து வேணுக. சரித்திர பூர்வமான இலக்கியத்திலே இது ஒரு மாணிக்கம். என்ஞல் இயன்றதைச் செய்ய இது ஊக்குவித்திருக்கின்றது. தாங்கள் சிஷ்யர்களுடைய எண்ணங்களை உங்கள் பக்கமாக ஒரு காந்தத்தைப் போல் இழுக்கின்றீர்கள். உங்க ளுடைய திருமுகத்தை ஒருவன் எங்கும் பார்க் கின்ருன். ஏற்கனவே என்னிடம் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல் மகத்தானது. நான் தங்களைப்பற்றிக் கேள்விப்பட ஏதுவாக இருந்த இறையருளிற்கு நன்றி செலுத்துகின்றேன். தங்களிடம் அடியேனுக் குள்ள நம்பிக்கை மகத்தானது.

பாலா ஷுடேல்,
ஸ்விட்ஜர்லாந்து.



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளிய
தமிழ் நூல்கள்

வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள் விலை ரூ.	7-00
* யோக சாரம்	5-00
குண்டலினி யோகம்	5-00
சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	5-00
* சிவானந்தரின் சத்சங்கஉபதேசங்கள்	5-00
* பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம் ...	4-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	4-00
ஜபயோகம்	4-00
பக்தியோகம்	4-00
தியானயோகம்	3-00
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஆசனங்களும் பிராணயாமமும்	1-50
தெய்வீக குணங்கள்	1-50
உண்மைக் கல்வி	1-00
அன்னை கங்கை	0-50
ஞான முத்துக்கள்	0-50
* கவலையிலாப் பெருவாழ்வு (சுவாமி சிதானந்தா)	5-00
ஞான ஒளி ஊற்று ,, ...	4-00
சீரிய வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி	3-00
* சிதானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள்	2-00
* நித்திய நெறிகள் (சுவாமி சிதானந்தா)	2-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)	2-50

புத்தகங்களுக்கு உரிய விலையுடன் தபால் கட்டணமும் சேர்த்து அனுப்புங்கள். V. P. யில் அனுப்புவதில்லை.

ஆஸ்ரமத்தின் மாதாந்திர வெளியீடு :

"சிவானந்தர் அருள்வாக்கு" வருட சந்தா ரூ. 5-00

காரியதரிசி, தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்,
இராசிபுரம்-637408, சேலம் Dt.

---

* 1978 ஆம் ஆண்டு புதிய வெளியீடுகள்

